Skandika

CARDIOCROSS
CARBON PRO II

DE Aufbau- und Bedienungsanleitung

GB Assembly instructions and user guide

FR Instructions de montage et mode d'emploi

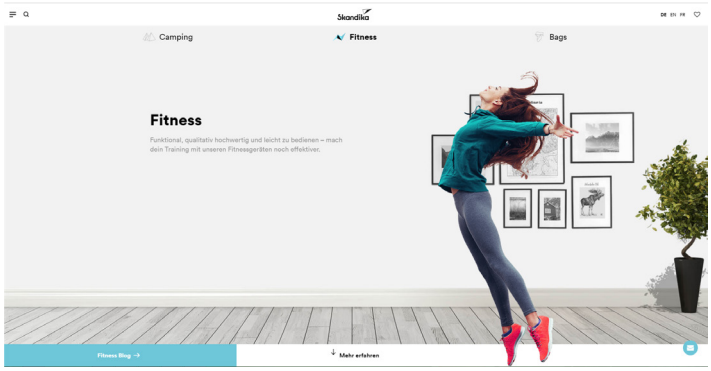
CE

Art.Nr. SF-3200

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 3
Übersicht 4
Montagezubehör Checkliste 5
Montagezeichnungen 6
Aufbauanleitung 8
Wartung, Schmieren und Transport 10
Klappvorrichtung 11
Bedienung des Trainingscomputers 13
Verwendung der iConsole+ App 18
Verwendung der Kinomap App 21
Benutzung eines Brustgurtes 22
Trainingshinweise / Auf- und Abwärmen 22
Explosionszeichnung 24
Garantiebedingungen 25

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen
www.skandika.com



Scannen Sie den QR-Code
mit Ihrem Smartphone

Sicherheitshinweise

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Skandika CardioCross Carbon Pro II Ellipsentrainers!

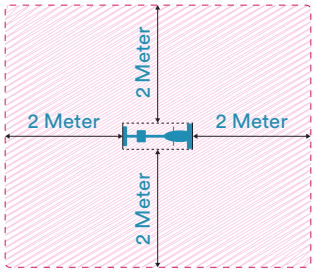
Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld.
Der Skandika Ellipsentrainer stärkt Ihr kardiovaskuläres System, schont dabei Ihre Gelenke, regt Ihren Stoffwechsel dauerhaft an und schenkt Ihnen Fitness und Wohlbefinden.

Sicherheitshinweise

- Es handelt sich bei diesem Trainingsgerät um ein drehzahlabhängiges Gerät der Klasse HA.
- Die maximale Belastbarkeit beträgt 145 kg.
- Ihr Ellipsentrainer darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Händler kann nicht für nicht bestimmungsgemäße Nutzung zur Verantwortung gezogen werden.

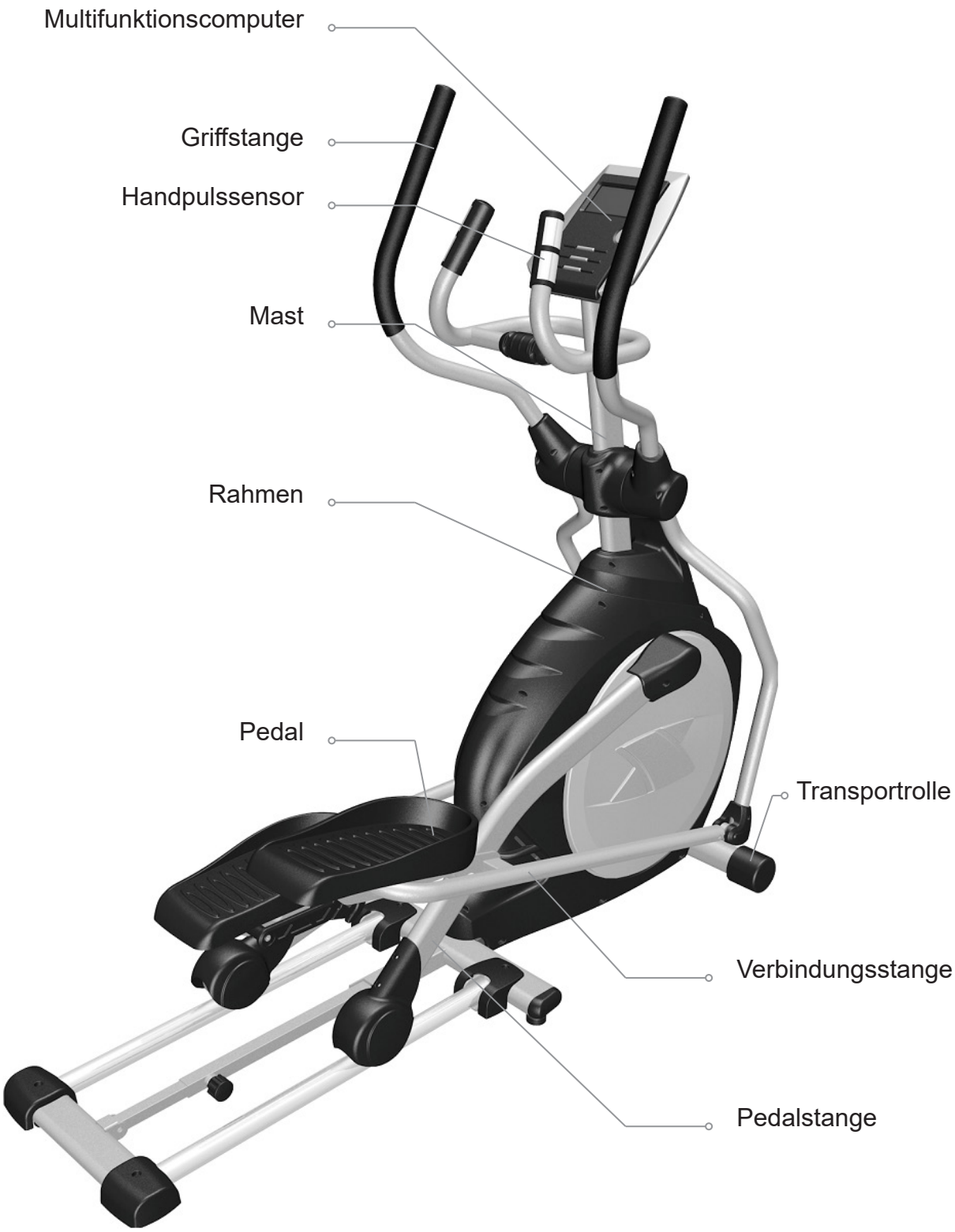
Ihr Ellipsentrainer wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen entwickelt und konstruiert. Folgende Anweisungen helfen, diese Sicherheit auch für Sie zu gewährleisten:

- Bauen Sie das Gerät sachgemäß auf und beachten Sie in allen Punkten diese Anleitung, damit Verletzungen vermieden werden. Kleine Kinder und Haustiere sind vom Gerät fernzuhalten. Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben und Muttern vor Inbetriebnahme des Gerätes.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren und Ihre körperliche Fitness prüfen lassen. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindelgefühle oder Übelkeit wahrnehmen.
- Nutzen Sie Ihren Ellipsentrainer nicht auf gepolsterten, voluminösen oder plüschigem Teppich. Sowohl der Teppich, als auch der Ellipsentrainer können hierbei zu Schaden kommen.
- Vermeiden Sie den Zugang von Kindern, vor allem während des Trainings. Hierbei besteht ein hohes Verletzungsrisiko durch bewegliche Elemente.
- Hände sollten von außerhalb nicht in die Nähe der Pedale oder Arme gelangen. Beim Klappen des Gerätes ist auf die Hände zu achten.
- Nutzen Sie Ihren Ellipsentrainer niemals bei defektem Kabel oder defekter Steckerverbindung. Wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Nutzen Sie den Ellipsentrainer nicht im Umfeld leicht entzündlicher Gase.
- Der Ellipsentrainer ist nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Wählen Sie das Trainingsprogramm, das ideal zu Ihrem körperlichen Kraft- und Fitnessniveau passt.
- Achten Sie auf passende Sportkleidung. Tragen Sie geeignete Schuhe, die einen stabilen Halt sowie Rutschfestigkeit garantieren.
- Das Gerät darf niemals von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
- Zum Abschalten bitte alle Einstellungen auf ‚OFF' schalten.



Bewahren Sie diese Hinweise bitte auf -
Denken Sie an Ihre Sicherheit!

Übersicht

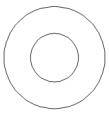

Multifunktionscomputer
Griffstange
Handpulssensor
Mast
Rahmen
Pedal
Transportrolle
Verbindungsstange
Pedalstange

Montagezubehör Checkliste

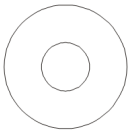
Bitte prüfen Sie das Montageset auf Vollständigkeit.

Schritt 1

5x Federring
3/8“x2T (#120)

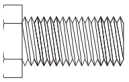


2x Unterlegscheibe
3/8“x19x1,5 (#94)



5x Unterlegscheibe gewölbt
3/8“x23x2,0 (#114)

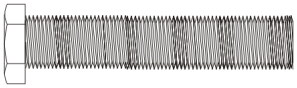
4x Linsenkopf-Kreuzschlitz-
schrauben M5x10 (#78)



1x Sechskantschraube
3/8“x3/4“ (#121)

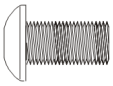
2x Sicherungs-
Sechskantmutter
3/8“x7T (#89)

6x Linsenkopf-Inbusschraube
3/8“x2 1/4“ (#76)



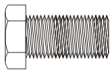
1x Sechskantschraube
3/8“x2“ (#119)

Schritt 2

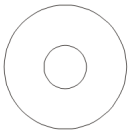


6x Linsenkopf-Inbus-
schraube 5/16“x15
(#75)

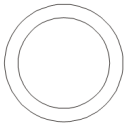
6x Linsenkopfkreuzschlitz-
Blechschraube Ø3,5x12 (#84)



2x Sechskantschraube
5/16“x15 (#70)

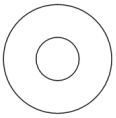


2x Unterlegscheibe
5/16“x23x1,5 (#97)

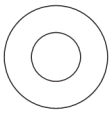


2x Wellenscheibe
Ø17x23 (#101)

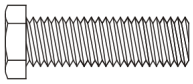
Schritt 3



2x Unterlegscheibe
5/16“x20x1,5 (#98)



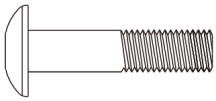
2x Unterlegscheibe
3/8“x19x1,5 (#94)



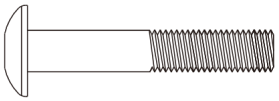
2x Sechskantschraube
5/16“x32 (#71)

2x Mutter
5/16“ (#105)

2x Mutter
3/8“ (#89)



1x Linsenkopf-Inbusschraube
3/8“x1 1/2“ (#155)



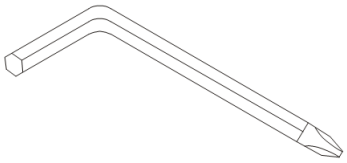
1x Linsenkopf-Inbusschraube
3/8“x2“ (#156)

Schritt 4

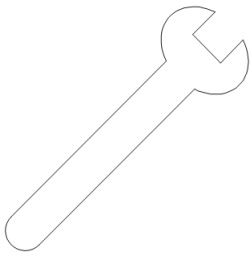
6x Linsenkopfkreuzschlitz-Blechschraube
Ø3,5x12 (#84)

12x Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube
M5x15 (#79)

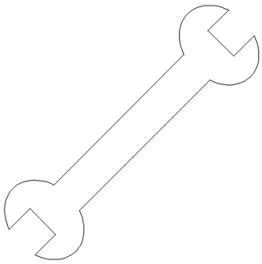
Werkzeug



Inbusschlüssel M5 mit
Kreuzschlitzschraubendreher (#108)



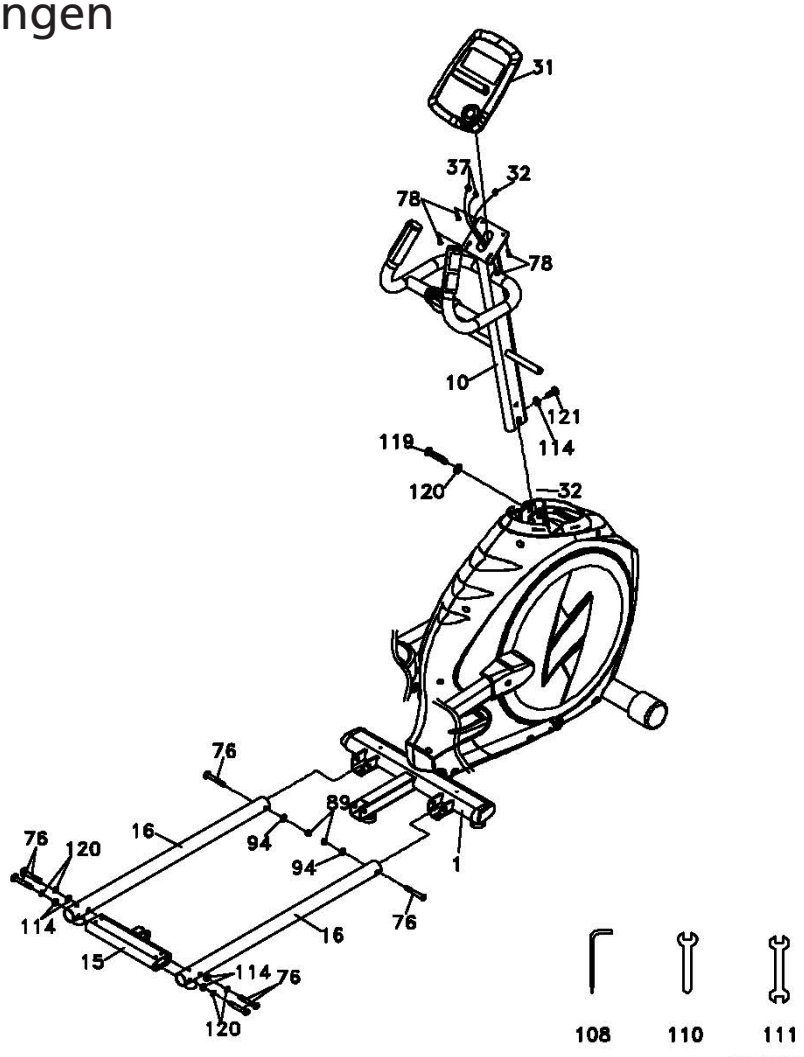
12-Maulschlüssel
(#110)



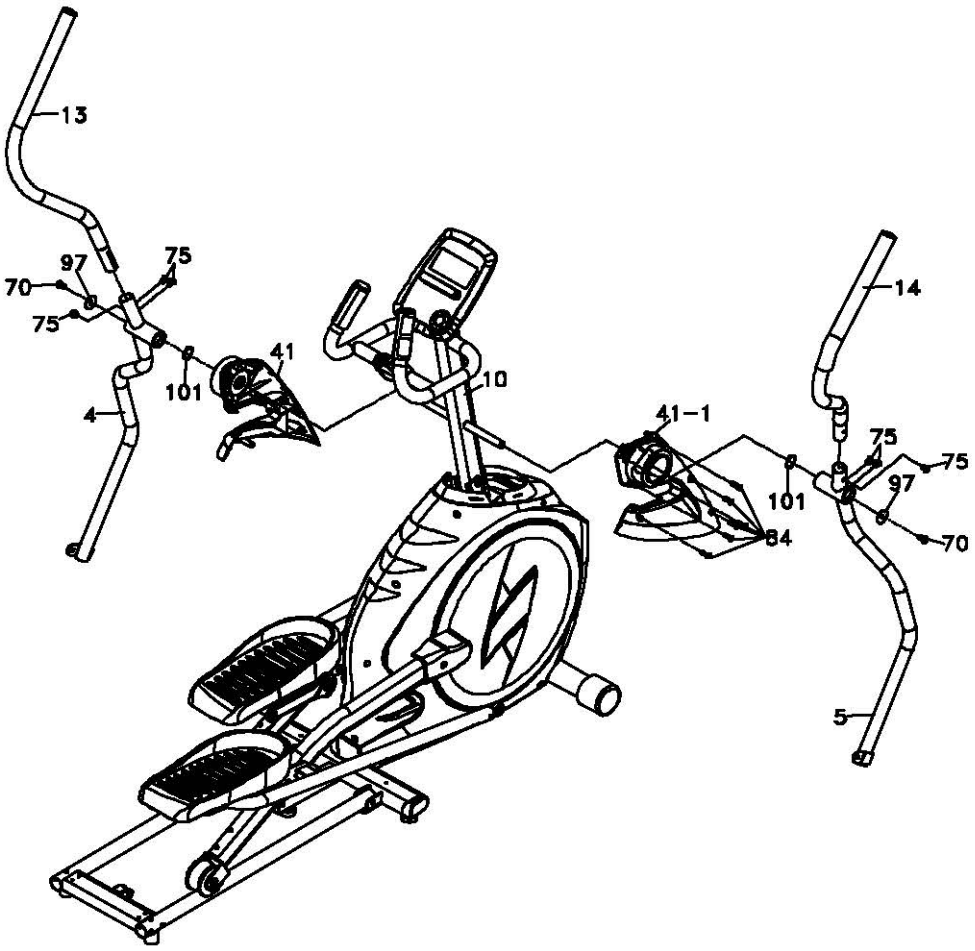
13/14-Maulschlüssel
(#111)

Montagezeichnungen

Schritt 1

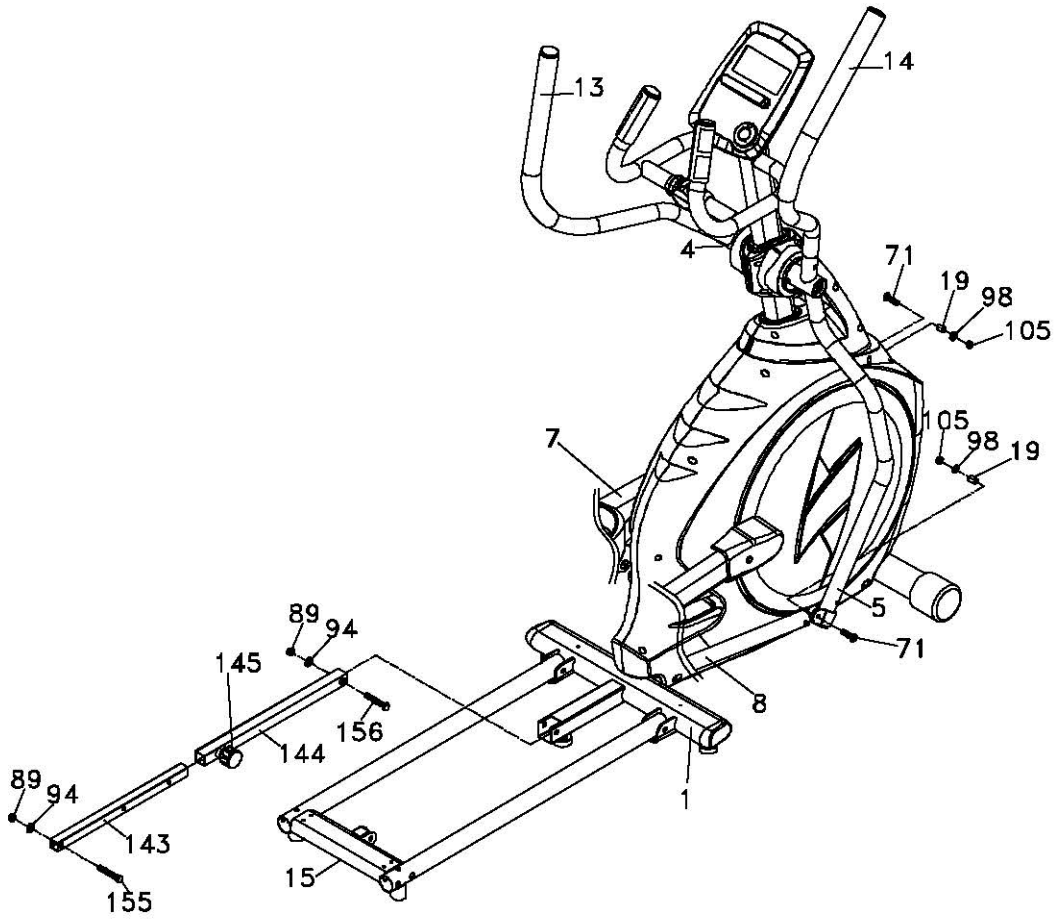


Schritt 2

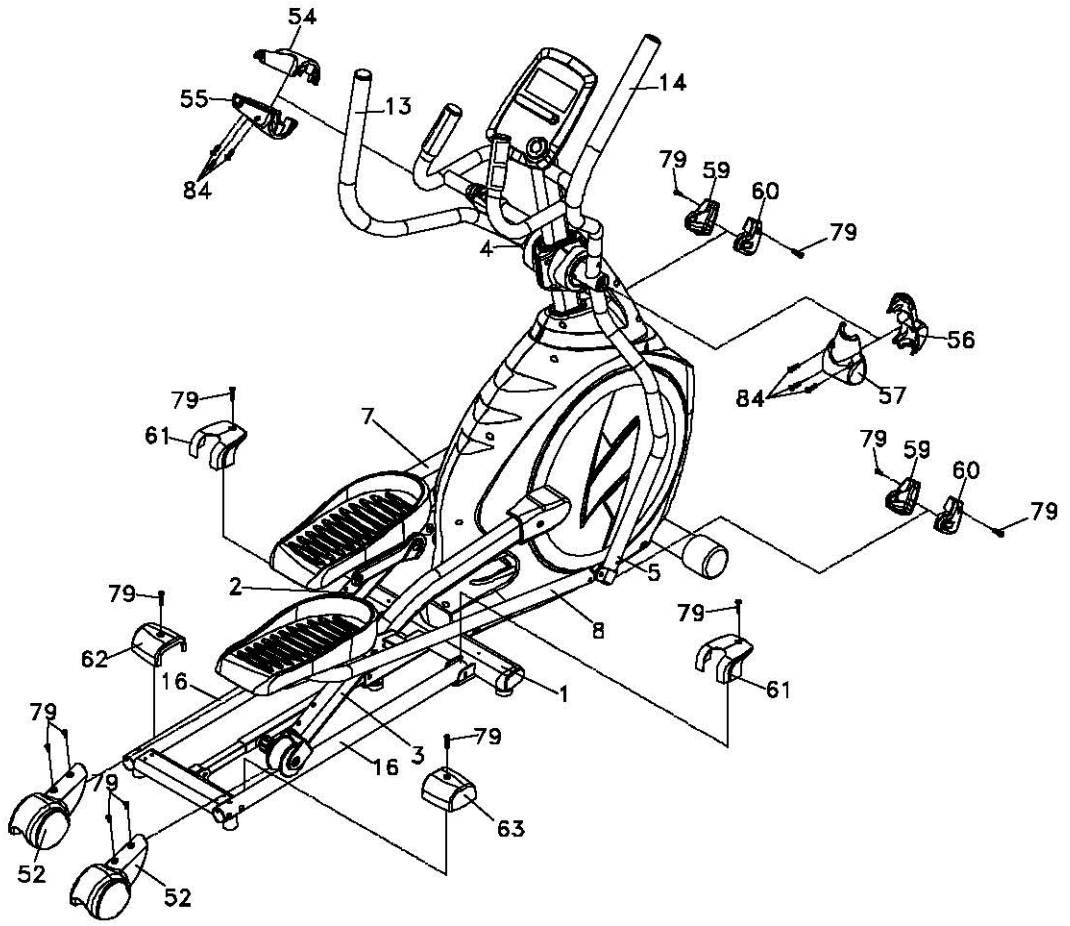


Montagezeichnungen

Schritt 3



Schritt 4



Montage

Auspacken des Trainingsgerätes

1. Greifen Sie auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres neuen Ellipsentainers sperrig und schwer sind.
2. Benutzen Sie einen Teppichschneider, um die Kartonage entlang der gestrichelten Linien aufzuschneiden.
3. Entfernen Sie alle Teile aus dem Karton und prüfen Sie diese auf Vollständigkeit und Schäden.
4. Lokalisieren Sie das Montageset. Dieses ist in Schritte unterteilt. Entnehmen Sie zuerst das Werkzeug. Entnehmen Sie die Teile zum jeweils anfallenden Schritt, um den Aufbau zu erleichtern.

Führen sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind in keinem Fall durch die Gewährleistung und Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.

Führen sie die Montage Ihres Trainingsgerätes an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von bei der Montage hindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei Personen durch. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Schritt 1: Montage Mast

1. Ziehen Sie das Computerkabel (32) mit Hilfe des Drahtes, der sich im Mast befindet, durch den Mast (10). Dann stecken Sie den Mast in die U-förmige Basis und ziehen das Computerkabel (32) heraus. Benutzen Sie die Sechskantschraube (119) mit einem Federring (120) und eine Sechskantschraube (121) mit einem Federring (120) und einer gewölbten Unterlegscheibe (114), um den Mast zu befestigen. Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14-Maulschlüssel. Achtung: Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie das Computerkabel im Inneren des Mastes nicht beschädigen.
2. Schließen Sie das Computerkabel (32) zusammen mit den zwei Handpulskabeln (37) an den Computer (31) an, dann befestigen Sie den Computer auf der vorgesehenen Halterung am Mastende und sichern Sie ihn mit vier Linsenkopfkreuzschlitzschrauben (78).
3. Befestigen Sie zwei Gleitschienen (16) an der Basis des Rahmens und sichern Sie diese mit zwei Linsenkopf-Inbusschrauben (76), Unterlegscheiben (94) und den Sicherungs-Sechskantmuttern (89). Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14-Maulschlüssel und den beiliegenden Inbusschlüssel. Achtung: Achten Sie bitte darauf, dass sich die Unterlegscheibe unter der Mutter befindet und nicht unter der Schraube.
4. Legen Sie die Schienenverbindung (15) zwischen die Gleitschienen (16), und verschrauben Sie diese mit den vier Linsenkopf-Inbusschrauben (76), den vier geteilten Unterlegscheiben (120) und den gewölbten Unterlegscheiben (114). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.

Schritt 2: Montage Griffstangen

1. Befestigen Sie die linke Mastabdeckung(L) (41) an der Stange auf der linken Seite des Mastes und die rechte Mastabdeckung(R) (41~1) an der Stange auf der rechten Seite des Mastes. Passen Sie die Mastabdeckungen an die Seitenabdeckungen links (42) und rechts (43) an, und sichern Sie diese mit sechs Blechschrauben (84). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
2. Fügen Sie die Federscheibe (101), die untere Griffleiste(L) sowie die untere Griffleiste(R) entsprechend an die Stange des Mastes und sichern Sie diese mit der Sechskantschraube (70) und zwei Unterlegscheiben (97). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden 12-Maulschlüssel.
3. Verbinden Sie den Schwungarm(L) (13) mit der unteren Griffleiste(L) und sichern Sie sie mit den Linsenkopf-Inbusschrauben (75). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher. Wiederholen Sie denselben Vorgang auf der rechten Seite.

Schritt 3: Montage Verbindungsarme

1. Benutzen Sie eine Sechskantschraube (71) mit einer Unterlegscheibe (98) und einer Sicherungs-Sechskantmutter (105), um die Stangenendverbindung (23), die sich am Ende der unteren Griffleiste(L) befindet, zu befestigen. Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14- und den 12-Maulschlüssel. Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite.
2. Benutzen Sie eine Linsenkopf-Inbusschraube (156), eine Unterlegscheibe (94) und eine Sicherungs-Sechskantmutter (89), um die äußere Leiste (144) am Rahmen zu befestigen. Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14- und den 12-Maulschlüssel. Dann nutzen Sie eine Linsenkopf-Inbusschraube (155), eine Unterlegscheibe (94) und eine Sicherungs-Sechskantmutter (89), um die innere Leiste (143) an die Schienenverbindung (15) zu befestigen. Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14- und den 12- Maulschlüssel.

Schritt 4: Montage Abdeckungen

1. Um die Verbindungsabdeckung A (L) (59) und die Verbindungsabdeckung B (R) (60) auf die unteren Griffleisten beider Seiten zu montieren, befestigen Sie diese mit vier Linsenkopf-Kreuzschlitzschrauben (79). Hierzu verwenden Sie bitte den Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
2. Um die Seitenabdeckungen (52) auf die rechten wie linken Pedalarme zu montieren, benutzen Sie vier Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube (79). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
3. Benutzen Sie die Linsenkopf-Blechschrauben (84), um die vordere Handgriffabdeckung(L) (54) mit der hinteren(L) (55) zu verbinden. Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
4. Verwenden Sie zwei Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube (79), um die vorderen Stabilisator-Hüllen (61) mit den hinteren Stabilisatoren auf beiden Seiten des Rahmens zu verbinden. Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
5. Befestigen Sie die hintere Stabilisator-Hülle(L) (62) mit einer Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube (79) auf der Gleitschiene (16). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die hintere Stabilisator-Hülle(R) (Pos.63) auf der anderen Seite.

Wartung, Schmieren und Transport

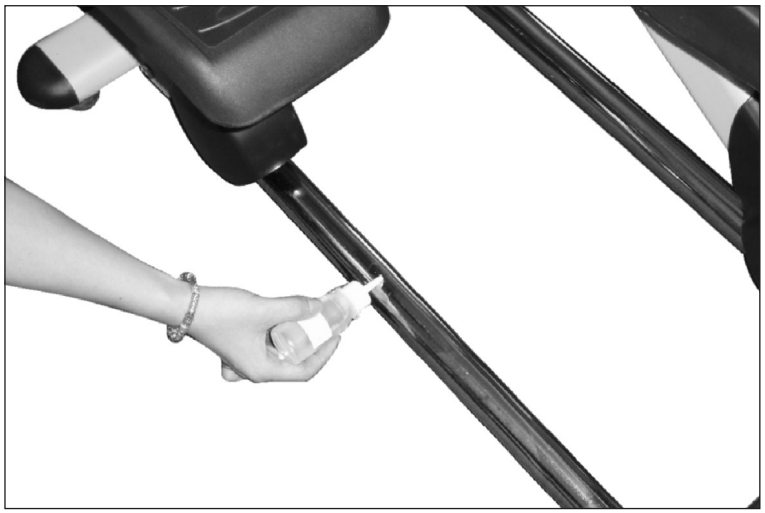
Wartung

Grundsätzlich braucht Ihr Ellipsentrainer keinerlei Wartung. Dennoch sollten Sie die während des Aufbaus verwendeten Schrauben von Zeit zu Zeit auf Festigkeit prüfen, um Risiken zu vermeiden und die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes auch unter höchster Belastung sicher zu stellen.

Schmieren

Für ein ‚reibungsloses' Training im Sinne des Wortes gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Geben Sie zwei Tropfen des Gleitöls auf die Mitte der Gleitschiene.
   Bei regelmäßigem Training sollte dieser Vorgang alle drei Monate wiederholt werden.
2. Auch wenn Sie feststellen, dass Ihr Training nicht reibungslos ist oder Sie störende Geräusche während des Trainings wahrnehmen, geben Sie zwei Tropfen des Gleitöls auf die Gleitschiene.



Transport

Ihr Ellipsentrainer ist mit zwei Transportrollen ausgestattet, welche den Transport des Gerätes bei angehobenem Heck ermöglichen.

Klappvorrichtung

Zusammenklappen

Schritt 1:

1. Beginnen Sie auf einer Seite, ziehen Sie das Pedal hoch und bewegen Sie den Pedalarm in die höchste Position.
2. Ziehen Sie den Haken (146) vom Befestigungsblock(L) (148).
3. Halten Sie die Seitenabdeckung (52) mit einer Hand (Vorsicht: Achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger nicht zwischen Seitenabdeckung und Pedalboden befinden, um Einklemmen zu vermeiden), ziehen Sie den Haken (146) mit der anderen Hand hoch und positionieren Sie den Haken wie in der kreisförmigen Vergrößerung auf die entsprechende Vorrichtung (150) in die vorhandene Aussparung.

Schritt 2:

Hierbei die gleiche Vorgehensweise wie in Schritt 1 durchführen.

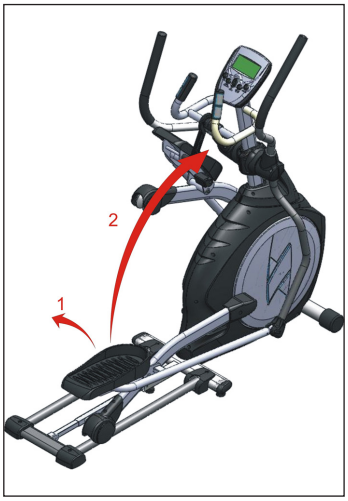
Schritt 3:

1. Lösen Sie den Knauf (145) durch Drehen im entgegengesetzten Uhrzeigersinn.
2. Ziehen Sie den Knauf (145) heraus, um den Schnapper zu öffnen.
3. Ziehen Sie die Schienenverbindung (15) hoch, bis der Knauf (145) einrastet (Achtung: Achten Sie auf das ‚Klick-Geräusch' beim Einrasten, um das Schließen sicher zu stellen) und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn zu befestigen.

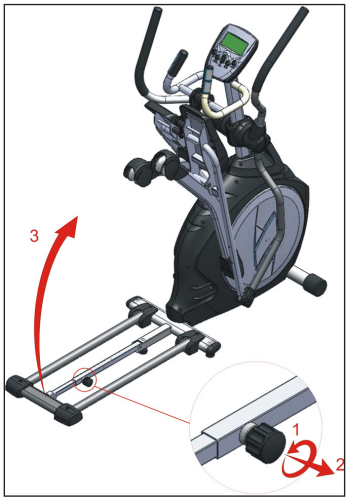
Schritt 4

Das Zusammenklappen ist nun beendet.

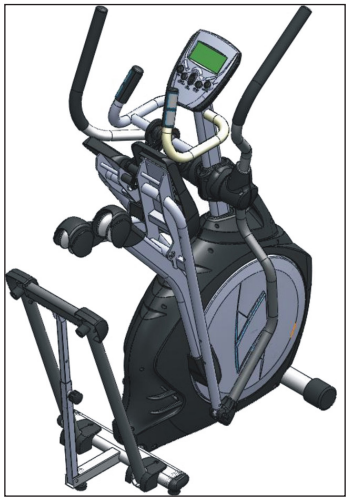
Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3


Schritt 4

Klappvorrichtung

Aufklappen

Schritt 1:

1. Lösen Sie den Knauf (145) durch Drehen im entgegengesetzten Uhrzeigersinn.
2. Ziehen Sie den Knauf (145) heraus, um den Schnapper zu öffnen.
3. Ziehen Sie die Schienenverbindung (15) herunter, bis der Knauf (145) einrastet und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn zu befestigen

Schritt 2:

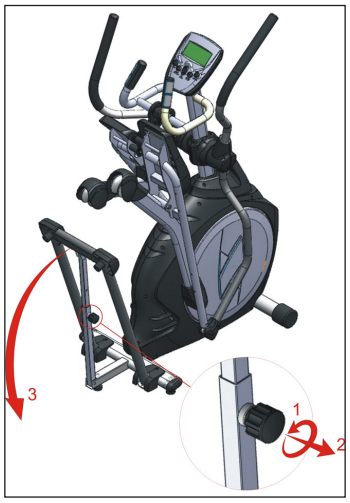
Befestigen Sie den Haken (146) am Befestigungsblock(L) (148) wie in der kreisförmigen Vergrößerung angegeben, halten Sie die Seitenabdeckung (52) mit einer Hand, und heben Sie den Haken (146) leicht an, um ihn von der Vorrichtung zu entfernen. Legen Sie dann die Rolle auf die Gleitschiene.
Achtung: Dieser Schritt muss in entgegengesetzter Reihenfolge wie beim Klappen geschehen. Bei Schwierigkeiten klappen Sie die andere Seite zuerst.

Schritt 3:

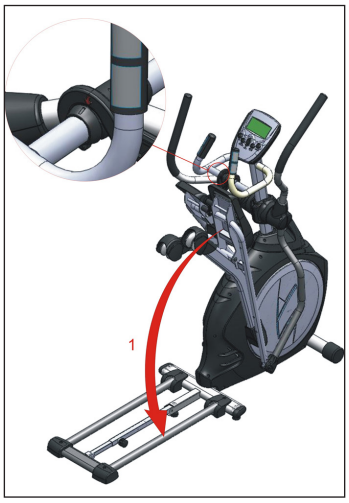
1. Fügen Sie den Haken (146) an den Befestigungsblock(L) (148).
2. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang auf der anderen Seite.

Schritt 4

Das Aufklappen ist beendet.



Schritt 1



Schritt 2

Schritt 3

Schritt 4

Bedienung des Trainingscomputers

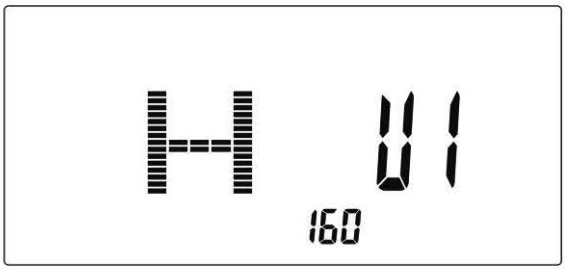
Funktionen und Eigenschaften

SPEED	Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (0.0 - 99.9)
RPM	Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an (0 – 999).
TIME	Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (0:00 – 99:59).
DISTANCE	Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (0.0 – 99.9).
CALORIES	Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (0 – 999).
WATT	Hier zeigt der Computer den aktuellen Wert für die Wattzahl an (0 – 999).
PULSE	Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Vor einem Training kann eine Zielvorgabe eingestellt werden.
MANUAL	Manueller Modus
PROGRAM	12 Programme sind verfügbar.
H.R.C.	Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren.

WATTS	Watt-kontrollierter Trainingsmodus.
USER	Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprolen trainieren.
UP	Erhöht den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.
DOWN	Verringert den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.
MODE	Bestätigung von eingegebenen Werten oder einer Auswahl.
RESET	Drücken und Halten für mind. 2 Sekunden erzwingt einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0). Während einer Trainingsunterbrechung kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.
START/STOP	Ein Training beginnen oder beenden.
RECOVERY	Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsratenmessung zu starten.
BODY FAT	Drücken Sie diese Taste, um die Fettmessung zu starten.

Schließen Sie das Stromkabel an. Der Computer wird sich einschalten für ca. 2 Sekunden die volle Anzeige aktivieren. Im nächsten Schritt können Sie die persönlichen Daten für einen Benutzer (U1 bis U4) eingeben.

Benutzen Sie hierzu das Drehrad und bestätigen Sie jeweils mit „MODE“. Geben Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein (s. Abb.). Nachdem alle Daten eingegeben wurden, schaltet der Computer in das Hauptmenü.



Der Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.

Trainingsauswahl

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit dem Drehrad aus und drücken Sie “MODE” zur Bestätigung:

M (Manuell) -> P (Programm 1-12) -> H.R.C -> W (WATT -> U (benutzerdefiniert).

Manueller Modus

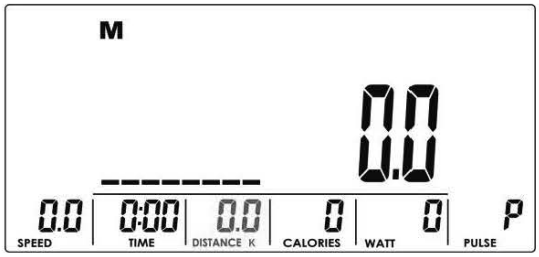
Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „M“ und „MODE“ befinden Sie sich im manuellen Modus. Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ zur Bestätigung). Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“ zu fahren. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Sie können auch Zielwerte für folgende Funktionen eingeben:

a. TIME (Trainingszeit)

b. DISTANCE (Distanz, s. Abb.)

c. CALORIES (Kalorienverbrauch)

d. PULSE (Puls)



Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht „START/STOP“ nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Programm-Modus

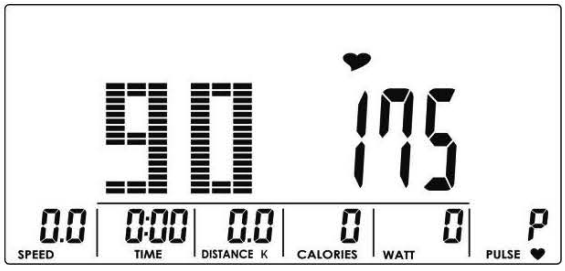
Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten). Nach der Auswahl des Modus („MODE“ zur Bestätigung), beginnt „P1“ in der Anzeige zu blinken. Wählen Sie eines der 12 Programme (P1 bis P12). Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ zur Bestätigung). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

H.R.C-Modus

Nach der Auswahl des Modus („MODE“ drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herzratenkontrollierten Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Wählen Sie mit “UP” oder “DOWN” eine der folgenden Alternativen aus:

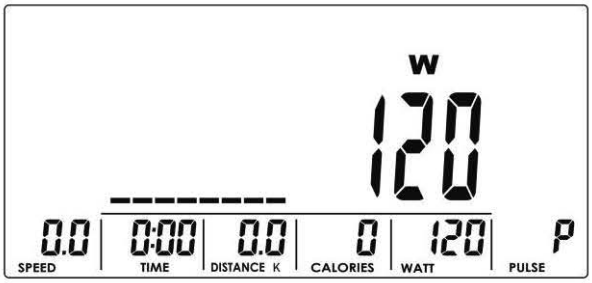
55% Max H.R.C. - - Zielherzrate = (220 – Alter) x 55%
75% Max H.R.C. - - Zielherzrate = (220 – Alter) x 75%
90% Max H.R.C. - - Zielherzrate = (220 – Alter) x 90% (s.Abb.)
TA = Zielherzrate - - Wert für Zielherzrate eingeben

Im “TA” Modus können Sie mit „UP“ und „DOWN“ den von Ihnen gewünschten Wert einstellen (zwischen 30 und 230 Herzschlägen je Minute). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



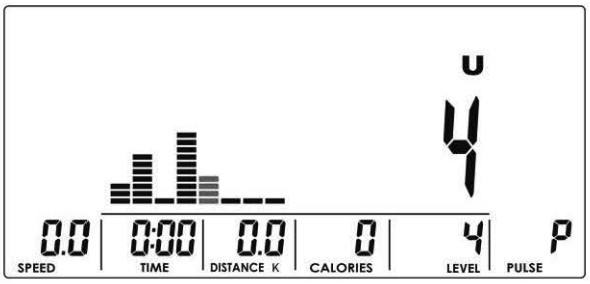
WATT-Modus

Dies ist ein geschwindigkeitsunabhängiger Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von „W“ drücken Sie „MODE“ zur Bestätigung. Die Standardeinstellung für Watt ist 120 (siehe Abb.) – diese können Sie mit „UP“ und „DOWN“ und „MODE“ ändern.). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Sie können den WATT-Vorgabewert jederzeit während des Trainings mit „UP“ oder „DOWN“ anpassen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



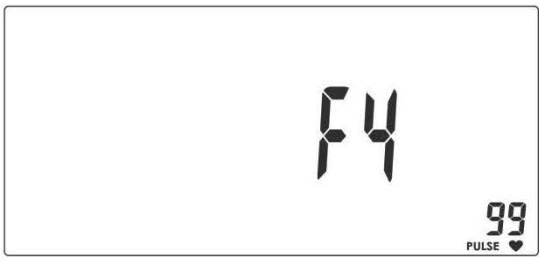
Benutzerdefinierter Modus

Nach Auswahl dieses Modus (“U” + “MODE”) können Sie mit “UP” und “DOWN” Ihre eigenen Programmprofile (siehe Abb.) eingeben. Sie können für jede der 8 Spalten eine individuelle Tretwiderstandseinstellung vorgeben. Drücken Sie „MODE“ um fortzufahren oder halten Sie „MODE“ für mind. 2 Sekunden gedrückt, um den Vorgabeprozess zu beenden. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



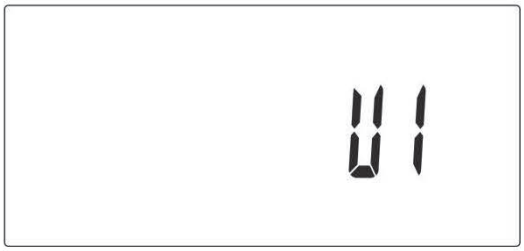
Recovery (Herzerholungsratenmessung)

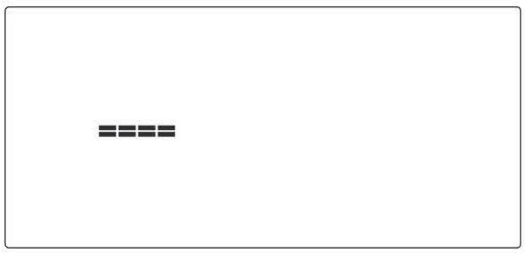
Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen). Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6), wobei 1.0 (F1) sehr gut ist und 6.0 (F6) = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0! Drücken Sie nach der Messung erneut “RECOVERY”, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.

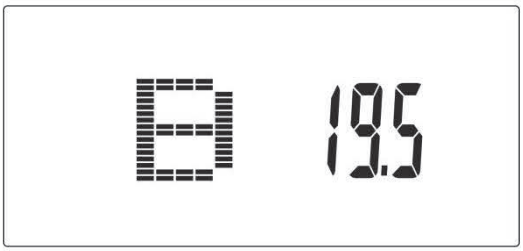


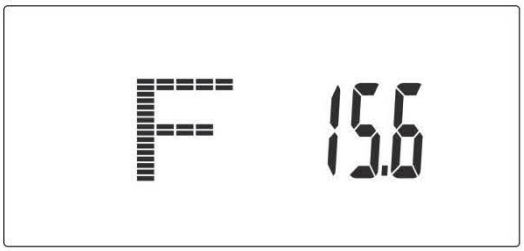
Körperfett

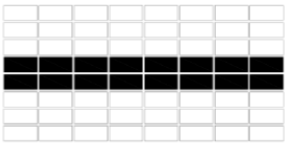
Drücken Sie diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten. **Ux** wird angezeigt. Halten Sie beide Hände an den Handpulssensoren. Es wird ca. 8 Sekunden dauern, bis die Messung abgeschlossen ist. Nach der Messung werden der BMI („**B**“), der Körperfettanteil in % („**F**“) und ein Klassifizierungssymbol (siehe unten) angezeigt.

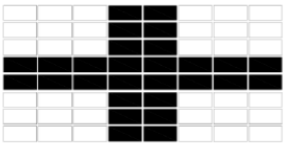


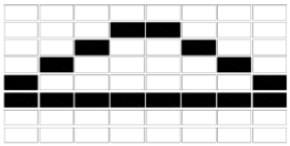


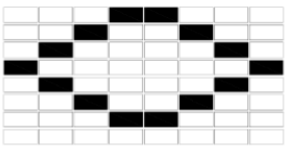





Dünn


Normal


Übergewichtig


Fettleibig

Fehlermeldungen

“---- “ “ ----“ bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der elektrische Impuls richtig fliessen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

“E-1” bedeutet, dass kein Pulssignal entdeckt werden konnte.

“E-4” erscheint, wenn die Werte für BMI oder Körperfett zu gering (<5) oder zu hoch (> 50) sind.

Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr ab und versuchen Sie es erneut nach einigen Minuten erneut.

Bluetooth®-Verbindung

Der Computer kann über **Bluetooth®** verbunden werden, um mit der App „iConsole+“ zu kommunizieren. Bitte beachten Sie die Anleitung der App.

Verwendung der iConsole+ App

Ihr Trainingsgerät ist kompatibel zu den folgenden iOS- bzw. Android-Geräten:

iOS-Geräte:
iPod touch* (4th generation)
iPod touch* (3rd generation)
iPhone* 4S
iPhone* 4
iPhone* 3GS
iPad* 2
iPad*

Android-Geräte:
Android tablet OS 4.0 oder höher
Android tablet 1280X800 pixel
Android phone OS 4.0 oder höher
Android phone 800X480 pixel

Sie können mit kompatiblen Geräten viele Funktionen Ihres Trainingscomputers nutzen und das Training so auf einfache Weise auch über Ihr mobiles Gerät kontrollieren. Die Daten können Sie zudem über soziale Netwerke – wie z. B. Facebook oder Twitter - auch anderen mitteilen.
Um eine Verbindung herzustellen, muss Bluetooth eingeschaltet sein.

Laden Sie zunächst die App „iConsole+“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden oder über die hier dargestellten QR-Codes:

iConsole+ iConsole+

GET IT ON Google play

Download on the App Store

Um eine Verbindung mit einem iOS-Gerät herzustellen, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktionalität auf Ihrem iOS-Gerät und suchen Sie nach dem Trainingscomputer (z. B. „iConsole XXX”). Stellen Sie eine Verbindung her. Werden Sie nach einem Passwort gefragt, geben Sie „**0000**“ ein.
Für die Verbindung mit einem Android-Gerät muss ebenfalls Bluetooth eingeschaltet sein. Starten Sie die iConsole+ app und tippen Sie auf das „Scan“ Symbol:

Nach Auffindung des Trainingscomputers (z. B. „iConsole XXX”) können Sie die Verbindung herstellen. Werden Sie nach einem Passwort gefragt, geben Sie „0000“ ein.

Ist die Verbindung erfolgreich hergestellt, schaltet sich Ihr Trainingscomputer automatisch ab.

Vor einer Verwendung sollten Sie Ihre persönlichen Daten und Einstellungen unter dem App-Menüpunkt “Setting” (Einstellungen) eingeben. Hier können Sie beispielsweise die Einstellung „Metric“ (metrisch) oder „Imperial“ (engl. Maßsystem) einstellen und unter „My Profile“ Ihre persönlichen Daten wie Name, Alter, Gewicht etc. eingeben.
Grundsätzlich wird die App in regelmäßigen Abständen aktualisiert, d. h. die hier dargestellten Menüpunkte, Masken und Eingabemöglichkeiten können abweichen und werden daher nur grob angesprochen. Die App ist zum größten Teil selbsterklärend und sollte dementsprechend intuitiv bedient werden.

Training mit der iConsole+ app
Unter dem Menüpunkt „Training“ erlaubt die app auch die Nutzung von vorgegebenen Programmprofilen, das watt- oder pulsgesteuerte (HRC) Training. Die Option „Quick Start“ erlaubt dem Benutzer einen direkten Einstieg in das Heimtraining.

Beispiel Hauptmenü
(Darstellung auf iPhone*)

Beispiel für die Trainingsdatendarstellun
(Darstellung auf Android Tablet)

Trainingsdaten teilen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt die App die Trainingszusammenfassung. Dies kann z. B. so aussehen:

Sind Sie Mitglied des sozialen Netzwerks Facebook oder Twitter, können Sie diese Resultate durch einen einfachen Druck auf die entsprechende Schaltfläche mit Ihren Freunden teilen.

**iPad, iPhone, iPod und iPod touch sind eingetragene Warenzeichen der Apple Inc., registriert in den USA und weiteren Ländern.*

<u>Funktionsbuttons innerhalb der App</u>

START eines Trainings

Zur Eingabe von Einstellungen oder Zielwerten

Einstellknopf zur Justierung von Werten

BEENDEN eines Trainings / Stopp

PAUSIEREN

Wattvorgabe eingeben

Zurück zur Modusauswahl

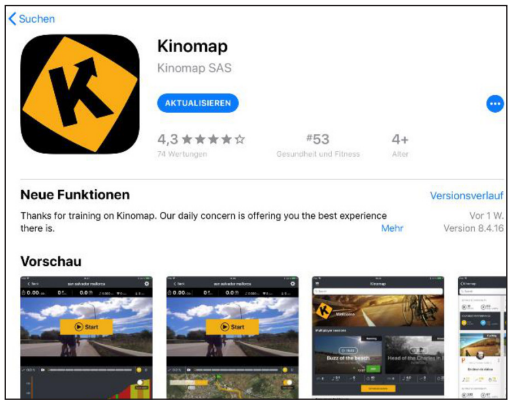
Verwendung der Kinomap App

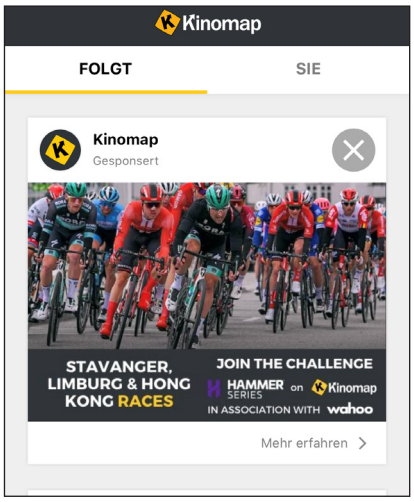
Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach Kinomap.

Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:

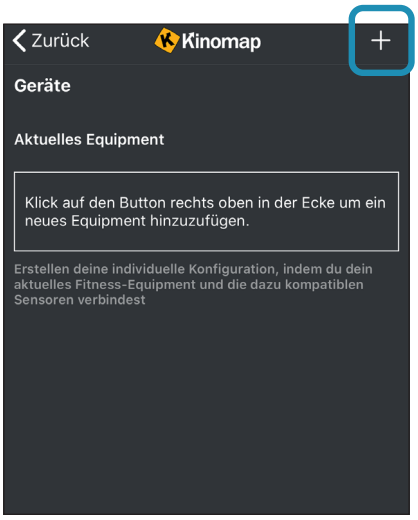
Apple Store

Google Play

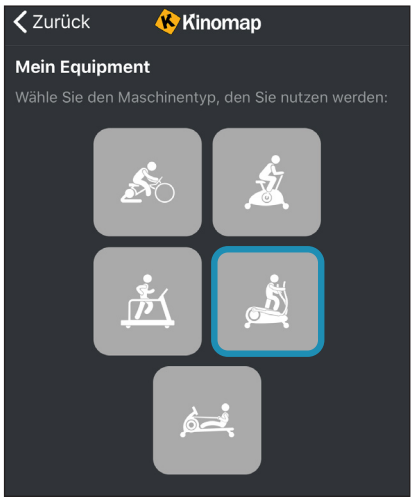




1.

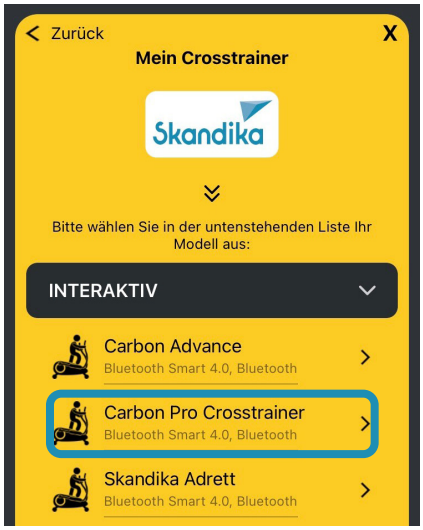


2. Auf „+“ tippen



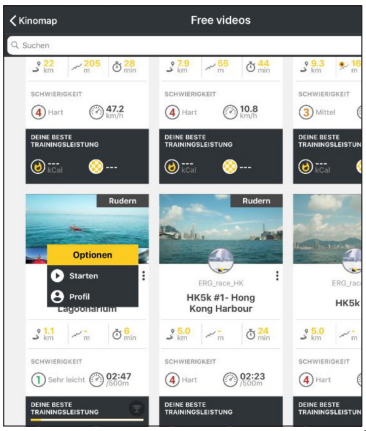
3. Crosstrainer

4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

Tippen Sie nun auf OK und kehren Sie zum Hauptmenü zurück. Sie können nun einen Kurs auswählen (je nach Art Ihres KinoMap-Kontos). Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit dem Training!



Benutzung eines Brustgurtes

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines optionalen SKANDIKA Brustgurtes (Frequenz: 5,3 kHz, nicht im Lieferumfang enthalten). Empfohlene Reichweite: 100 - 150 cm.

Möchten Sie Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle Typ CR-2032, 3V) im Brustgurt (Transmitter) eingelegt ist. Batteriewechsel: Entfernen Sie (ggf. mit Hilfe eines Geldstückes) die Abdeckung auf der Rückseite des Transmitters. Entnehmen Sie die Batterie und legen die neue Batterie mit dem Plus-Zeichen (+) nach oben ein. Versichern Sie sich, dass der Dichtungsring korrekt platziert ist. Setzen Sie nun die Abdeckung wieder auf.

2. Feuchten Sie die Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an! Dies erhöht die Kontaktsensibilität und ermöglicht eine bessere Funk-Übertragung an den Empfänger.

3. Legen Sie den Brustgurt so an, dass die Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Sie können den Brustgurt mit Hilfe des Elastikbandes auf eine angenehme Weite einstellen. Die Elektroden müssen dabei aber Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können.

4. Der 5,3 kHz-Brustgurt kommuniziert mit dem im Computer verbauten Empfänger. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird.

Sicherheitshinweis:
Beim Tragen eines Herzschrittmachers verwenden Sie den Brustgurt nicht, bevor Sie mit dem Hersteller des Herzschrittmachers und/oder mit ihrem Arzt Rücksprache gehalten haben.

Batterie-Entsorgung:
Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Trainingshinweise / Auf- und Abwärmen

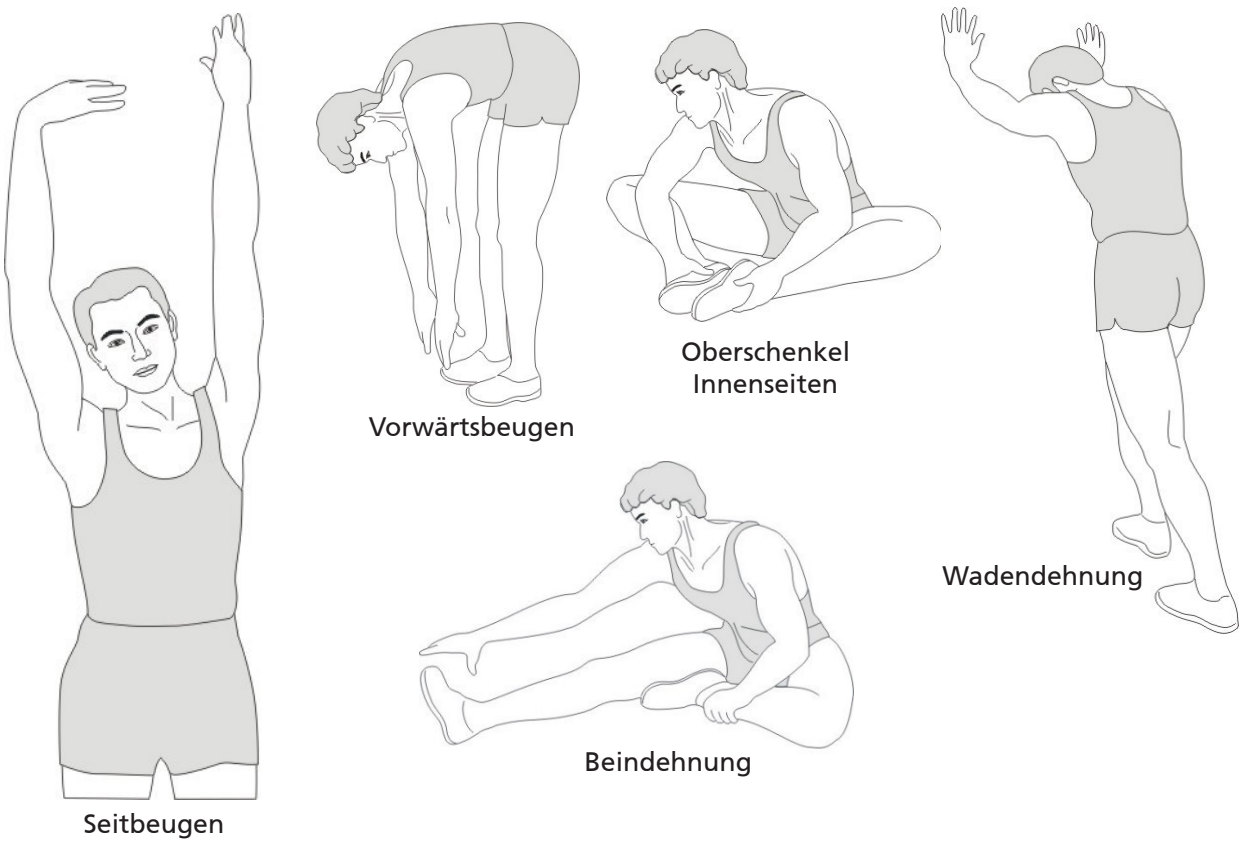
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit auf 4- bis 5-mal wöchentlich gesteigert werden.

Aufwärmen

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf! Aufwärmübungen können auch Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilsprungübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

Stretching

Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Cool-Down (Abkühlen)

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

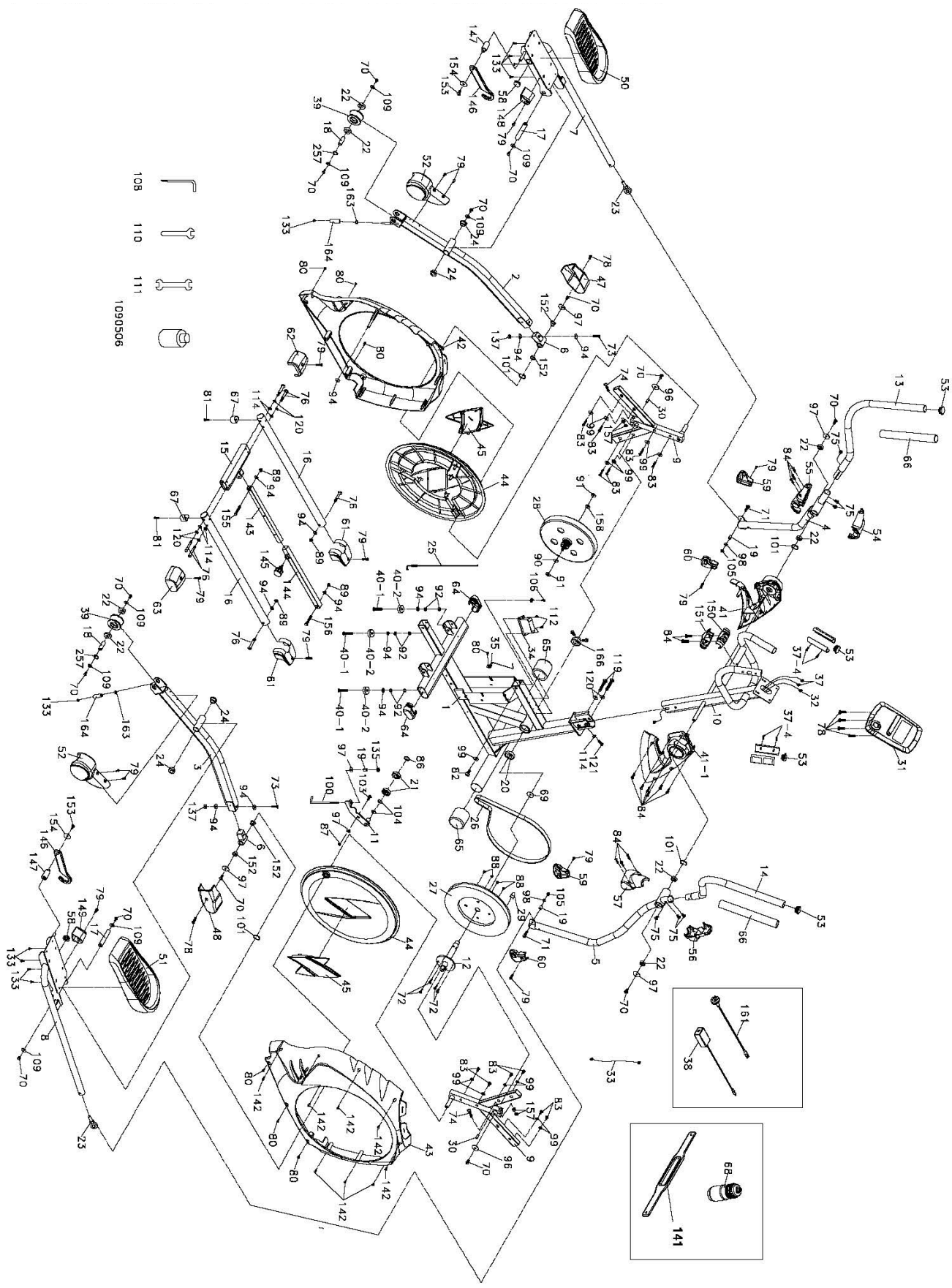
Anfänger

Für einen Anfänger sollte immer das Ziel sein, sich eine Grundlagenausdauer anzueignen, da diese auch als Fettverbrennungstraining anzusehen ist. Fettverbrennungstraining heisst, geringe Intensität und möglichst lange Trainingsdauer.

Explosionszeichnung

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer,um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf **www.skandika.com**. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößertwerden.



Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Hinweise zum Umweltschutz

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Für **Ersatzteile** kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: service@skandika.de

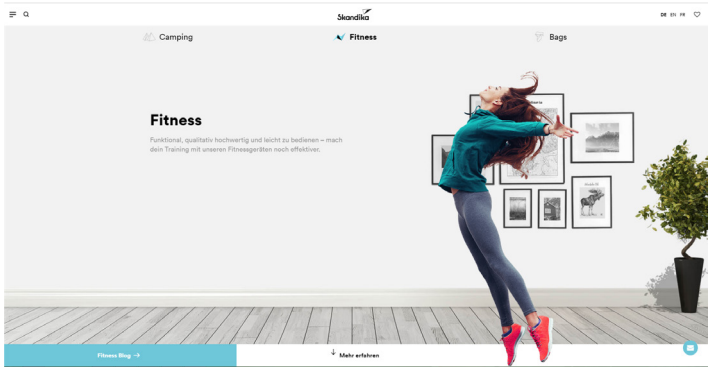
Service durch: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Table of contents

Safety notice 27
Overview 28
Assembly set check list 29
Assembly drawings 30
Assembly instructions 32
Maintenance, Lubrication and Transport 34
Folding mechanism 35
Computer operation 37
Use of the iConsole+ app 42
Use of the Kinomap app 45
Using a chest-belt 46
Training instructions / warm-up and cool-down 46
Exploded drawing 48
Guarantee terms 49

Visit our website
for further information
www.skandika.com



Scan the QR code
with your smartphone

Safety notice

Before you start

Congratulations on purchasing Skandika CardioCross Carbon Pro II Elliptical!

Skandika gym equipments are high performance quality products, which assure high quality materials and professional workmanship. They are most helpful for your fitness training at home.

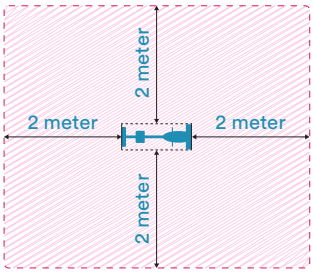
The Skandika cross trainer strengthens your cardio-vascular system, takes care of your joints, continuously stimulates your metabolism and gives you fitness and a feeling of well-being.

Safety instructions

- This gym equipment involves a rotational speed dependent equipment of class HA.
- The maximum load capacity is 145 kg.
- Your cross trainer must be used only for the intended purpose.
- Any other use is not permissible and potentially dangerous. The dealer cannot be held responsible for the usage that is not according to the intended purpose.

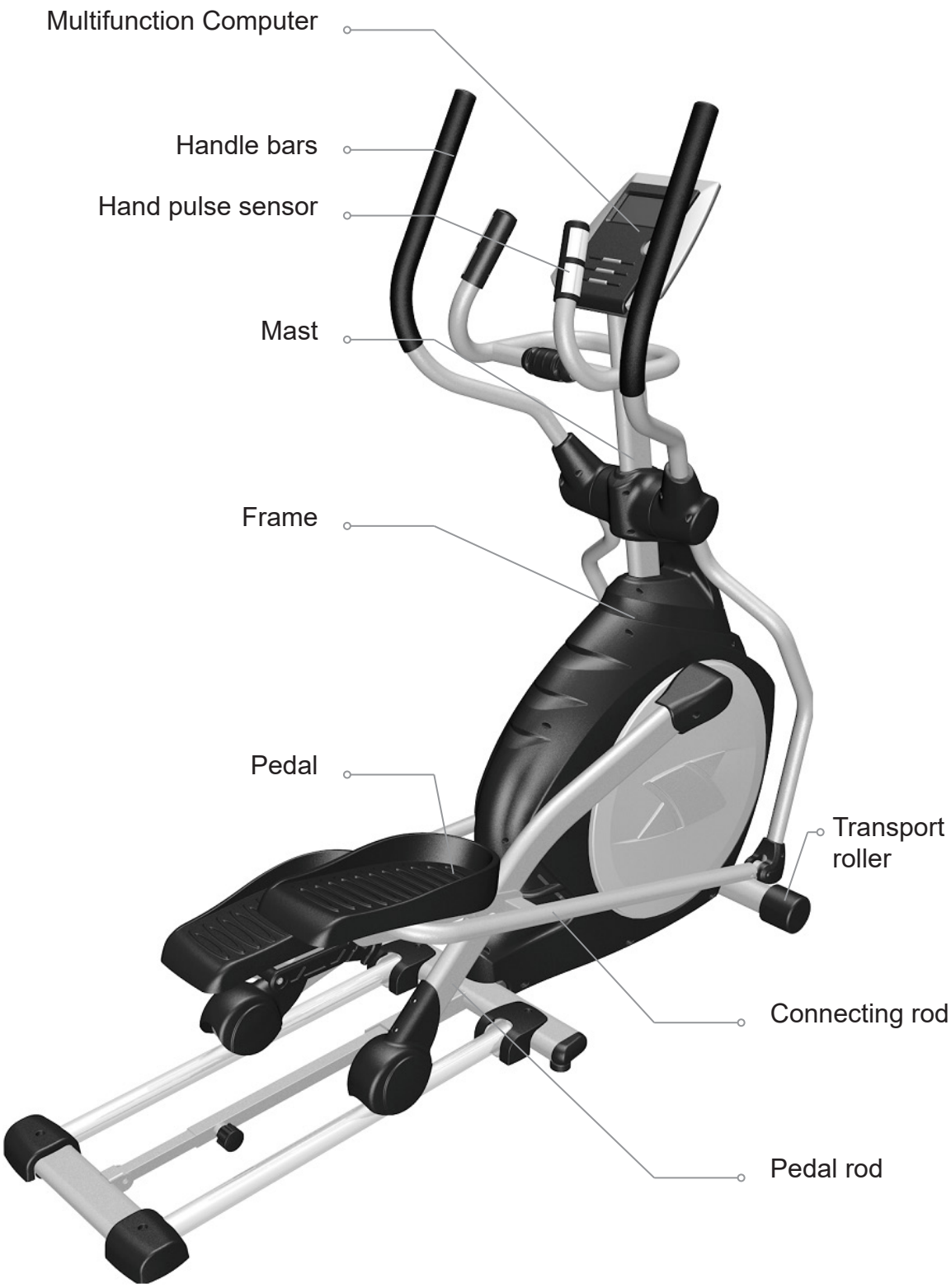
Your cross-trainer has been designed and developed in compliance with the latest safety-related know-how. Following instructions help you to ensure this safety:

- Assemble the equipment properly and follow the instructions at all points so that injuries can be avoided. Toddlers and pets should be kept away from the equipment. Check for the tightness of all the screws and nuts before putting the equipment into operation.
- Before starting the workout, you should consult your doctor and get your physical fitness checked. Stop the workout if you experience dizziness or nausea.
- Do not use your cross trainer on the cushioned, voluminous or plush carpet. In doing so, the carpet as well as the cross trainer can be damaged.
- Avoid the access to the children, especially, during the workout. There is a high risk of injury due to the moving elements.
- Hands should not reach near the pedals or arms from outside. Mind your hands while folding the equipment.
- Never use your cross trainer with defective cables or defective plug connection. If the device does not function smoothly, please contact your dealer.
- Please keep the power cable away from the hot surfaces.
- Do not use the cross trainer in the surroundings with highly inflammable gases.
- The cross trainer is not suitable for outdoor operation.
- Select the training program that suits your physical ability and fitness level.
- Please ensure the proper sportswear. Wear suitable shoes that ensure stability and skid resistance.
- The equipment should be never used simultaneously by multiple users.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
- Please change all the settings to “OFF” for switching off.



Please retain these instructions- Think of your safety!

Overview

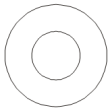

Multifunction Computer
Handle bars
Hand pulse sensor
Mast
Frame
Pedal
Transport roller
Connecting rod
Pedal rod

Assembly set check list

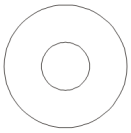
Please check the assembly set for completeness.

Step 1

1x Lock washer 3/8“x2T (#120)

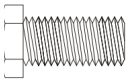


2x Flat washer 3/8“x19x1.5 (#94)



5x Dome shaped Flat washer 3/8“x23x2.0 (#114)

4x Round Philips head screws M5x10 (#78)



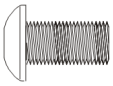
1x Hex head screw 3/8“x3/4“ (#121)

2x Locking hex head nut 3/8“x7T (#89)

6x Round head Allen screw 3/8“x2 1/4“ (#76)

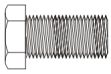
1x Hex head screw 3/8“x2“ (#119)

Step 2

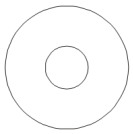


6x Round head Allen screw 5/16“x15 (#75)

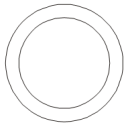
6x Round Philips head tapping screw Ø3.5x12 (#84)



2x Hex head screw 5/16“x15 (#70)

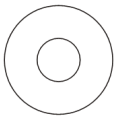


2x Flat washer 5/16“x23x1.5 (#97)

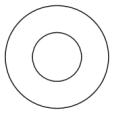


2x Wave washer Ø17x23 (#101)

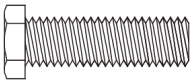
Step 3



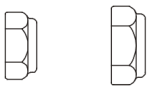
2x Flat washer 5/16“x20x1,5 (#98)



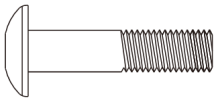
2x Flat washer 3/8“x19x1.5 (#94)



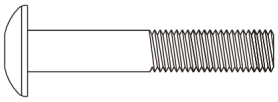
2x Hex head screw 5/16“x32 (#71)



4x Locking hex head nut 2x 5/16“ (#105) 2x3/8“ (#89)



1x Round head Allen screw 3/8“x1 1/2“ (#155)



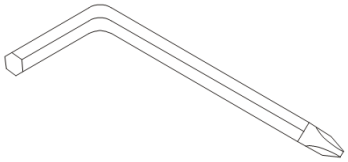
1x Round head Allen screw 3/8“x2“ (#156)

Step 4

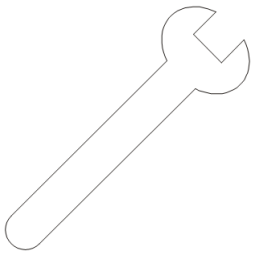
6x Round Philips head tapping screw Ø3,5x12 (#84)

12x Round Philips head tapping screws M5x15 (#79)

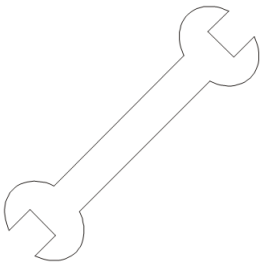
Tools



Allen key M5 with Philips head screwdriver (#108)



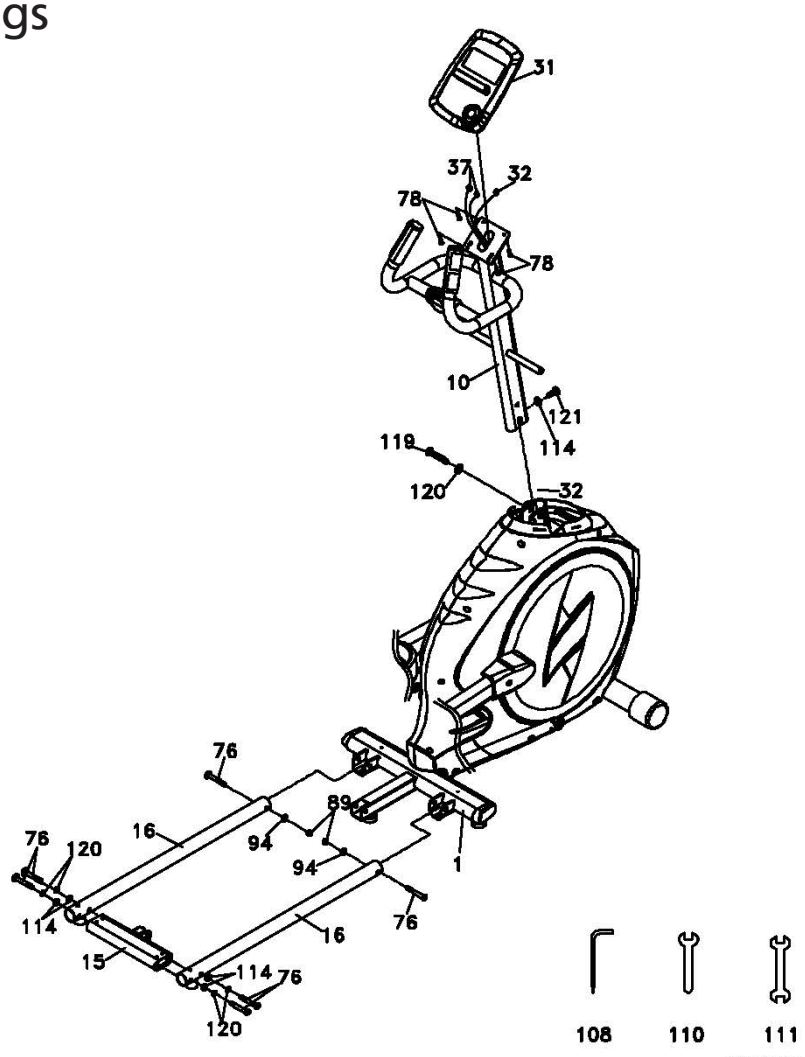
12-Open-end wrench (#110)



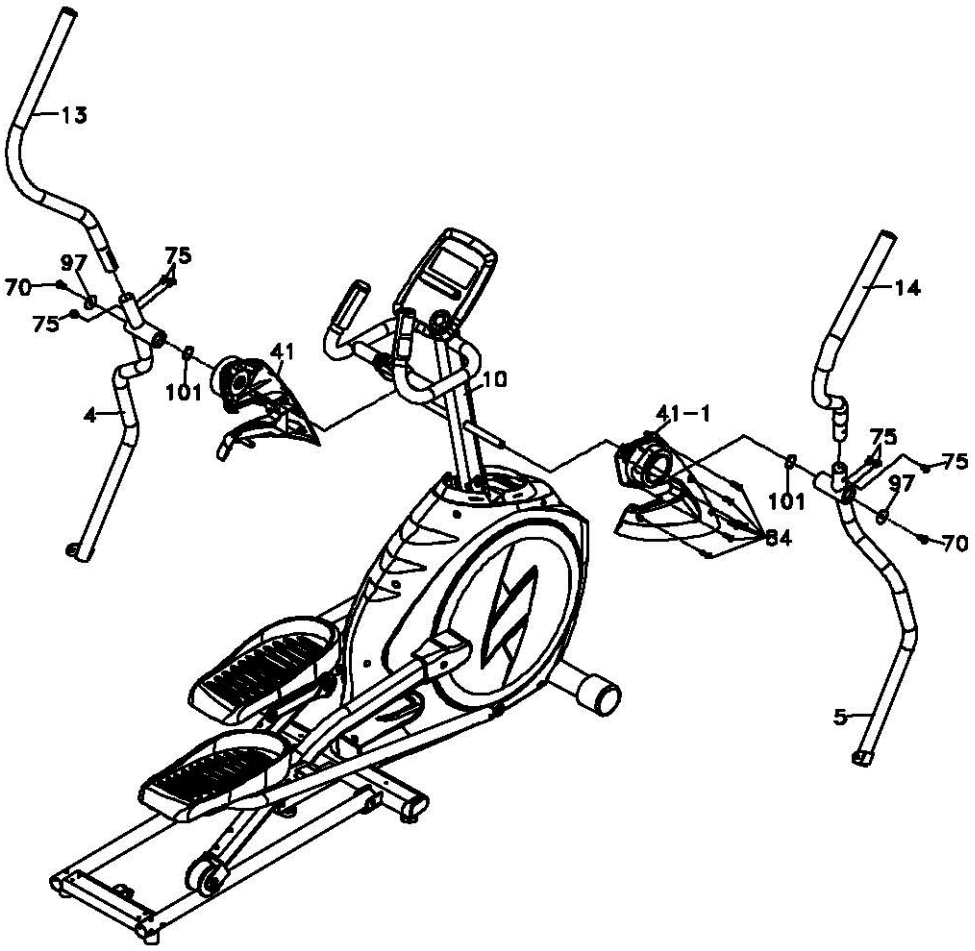
13/14 Open-end wrench (#111)

Assembly drawings

Step 1

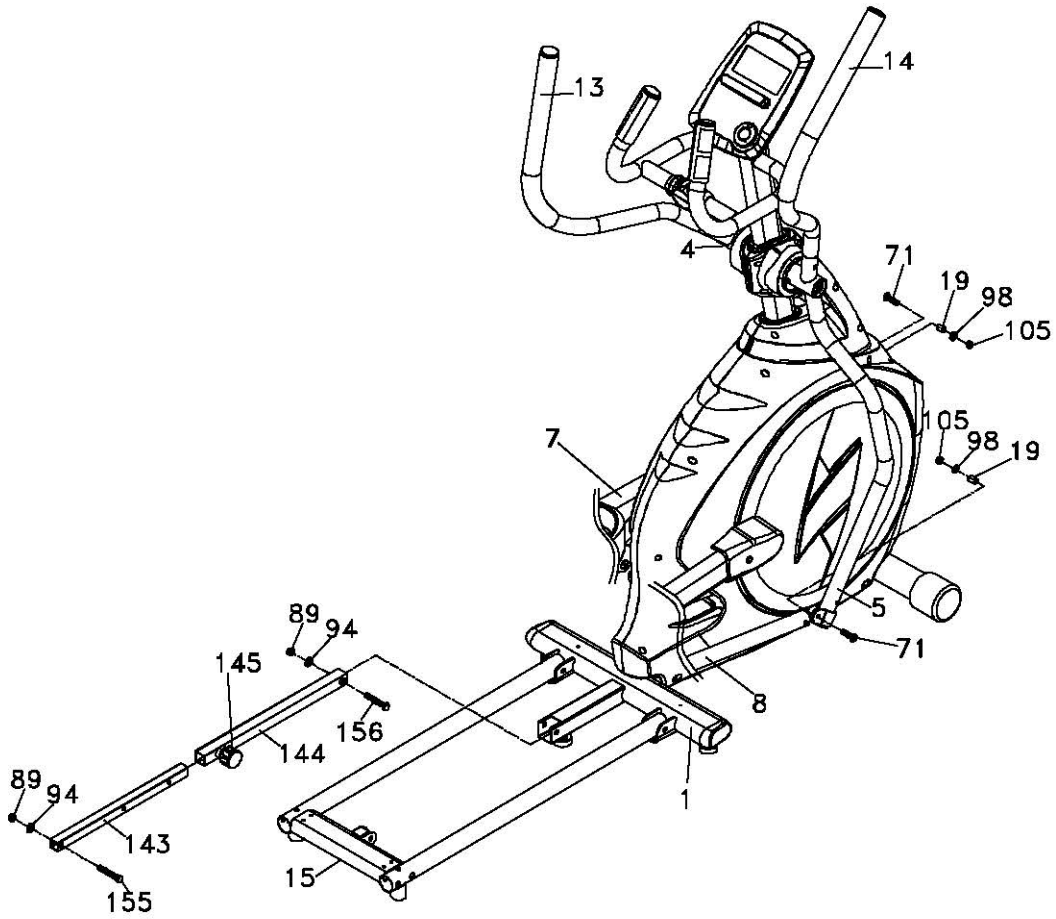


Step 2

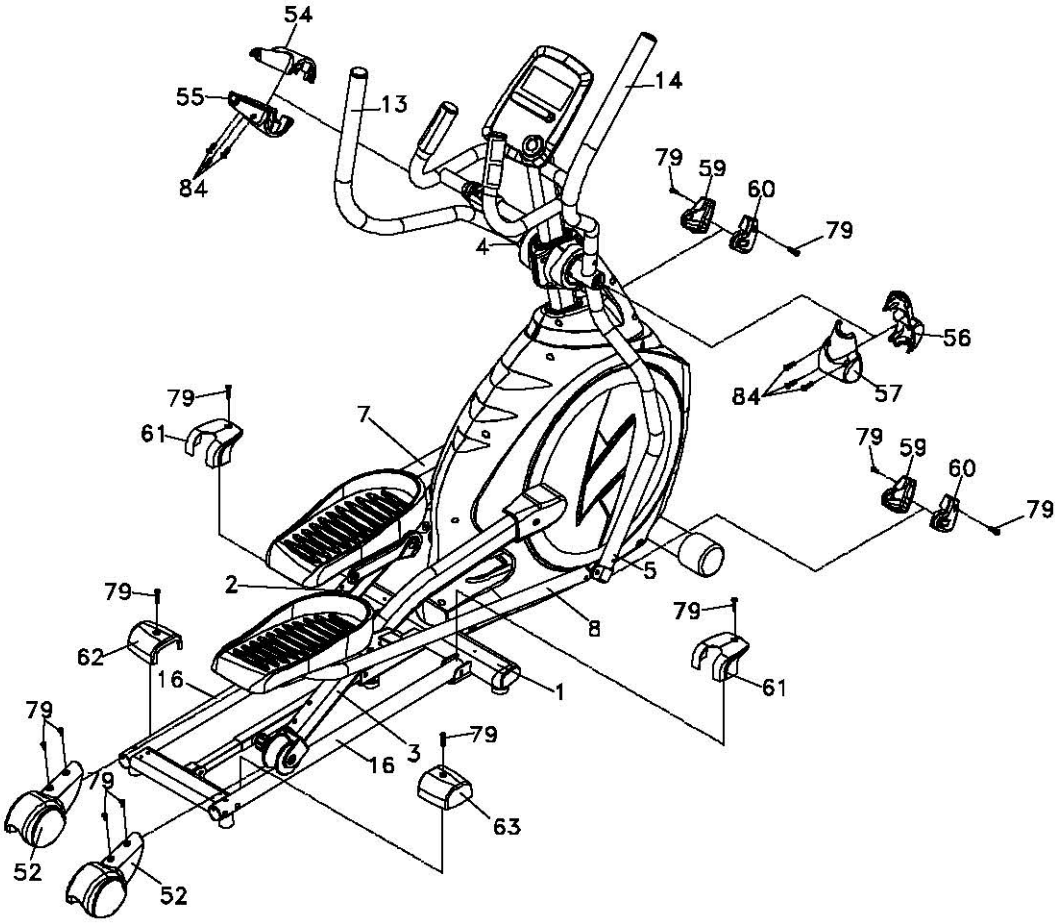


Assembly drawings

Step 3



Step 4



Assembling

Unpack the gym equipment

1. Take the help of another person as few parts of your new cross trainer are bulky and heavy.
2. Use a box cutter to cut the cardboard box along the dotted line.
3. Remove all the parts from the carton and check them for completeness and damages.
4. Localize the assembly set. This is subdivided into steps. First take out the tools. Take out the parts for the specified step respectively in order to facilitate the installation.

Carry out the assembly carefully as the damages and defects which are caused due to the errors in assembly cannot be covered under warranty and guarantee. Therefore, read through the instructions in detail before assembling, maintain the sequence of the assembly steps and comply with the individual assembly steps. The assembly of the gym equipment must be carried out carefully by the adults.

Carry out the assembly of your gym equipment at a place which should be flat, clean and free from the objects obstructing the assembly. The assembly should be carried out by two people. Workout can be started only after the assembly of the gym equipment is completed.

Step 1: Assembly of the mast

1. Pull the computer cable (32) with the help of the wire, which is found in the mast, through the mast (10). Insert the mast in the U-shaped base and pull out the computer cable (32). Use the hex head screw (119) with lock washer (120) and a hexagon head screw (121) with a lock washer (120) and a dome shaped washer (114) to mount the mast. Please use 13/14- open end wrench for this purpose. Caution: Take care by all means to avoid the damage to the computer cable inside the mast.
2. Connect the computer cable (32) along with the hand pulse cable (37) to the computer (31), then mount the computer on the given mounting at the end of the mast and secure it with four round head Philips screws (78).
3. Mount two guide rails (16) on the base of the frame and secure them with two round-head Allen screws (76), flat washers (94) and locking hexagonal nuts (89). Please use 13/14- open end wrench and the accompanying Allen key for this purpose. Caution: Please make sure that the flat washer is under the nut and not under the screw.
4. Place the rail connection (15) between the guide rails (16) and screw it together with four round-head Allen screws (76), four split washers (120) and the flat washers (114). Please use the accompanying Allen key and the Philips head screwdriver.

Step 2: Assemble the handle bars

1. Mount the left mast cover (L) (41) on the bar on the left side of the mast and the right mast cover (R) (41~1) on the bar on the right side of the mast. Adjust the mast cover on the side covers on left (42) and right (43) side and secure them with six tapping screws (84). Please use the accompanying Allen key and Philips head screwdriver for this purpose.
2. Place the spring washer (101), the lower handle bar (L) as well as the lower handle bar (R) corresponding to the bar of the mast and lock them with the hex head screw (70) and two flat washers (97). Please use the accompanying 12- open end wrench for this purpose.
3. Connect the swinging arm (L) (13) with the lower handle bar (L) and lock it with the round head Allen screw (75). Please use the accompanying Allen key and Philips head screwdriver for this purpose. Repeat the same procedure on the right side.

Step 3: Assemble the connecting arms

1. Use a hex head screw (71) with a flat washer (98) and a locking hex head nut (105) to attach the rod termination (23) at the end of the lower handle bar (L). Please use the 13/14 and 12 open-end wrench. Repeat the procedure on the right side.
2. Use a round head Allen key (156), a flat washer (94) and a locking hex head nut (89) to fix the outer flat rod (144) on the frame. Please use the 13/14 and 12 open end wrench for this purpose. Then use a round head Allen screw (155), a flat washer (94) and a locking hex head nut (89) to fix the inner flat rod (143) to the rail connection (15). Please use the 13/14 and 12 open end wrench for this purpose.

Step 4: Assemble the cover

1. To mount the connecting cover A(L) (59) and the connecting cover B (R) (60) on both sides of lower handle bars, fix it with four round head Philips screws (79). Please use the Allen key and Philips screwdriver for this purpose.
2. To mount the side covers (52) on the right as well as the left pedal arm, use the four round head Philips screw (79). Please use the accompanying Allen key and Philips screwdriver for this purpose.
3. Use the round head tapping screws (84) to connect the front handle bar (L) (54) with the rear (L) (55). Please use the accompanying Allen key and Philips screwdriver for this purpose.
4. Use the two round head Philips screw (79) to connect the front stabilizing cladding (61) with the rear stabilizers on both sides of the frame. Please use the accompanying Allen key and Philips screwdriver for this purpose.
5. Fix the rear stabilizing cladding (L) (62) with a round head Philips screw (79) on the guide rail (16). Please use the accompanying Allen key and Philips screwdriver for this purpose. Repeat the procedure for the rear stabilizing cladding (R) (pos. 63) on the other side.

Maintenance, Lubrication and Transport

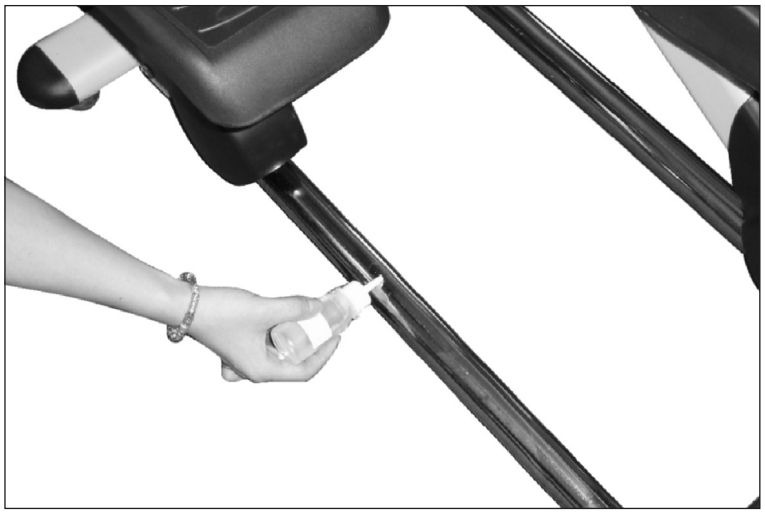
Maintenance

Generally, your cross trainer does not require maintenance, however, during the assembly, you should check the used screws from time to time for tightness in order to avoid the risks and to ensure the service life of your gym equipment even under high load.

Lubrication

For “smooth training” in true sense of the word, you can proceed in the following way:

1. Give two drops of lubricating oil at the centre of the guide rail. In case of regular workout, this procedure should be repeated quarterly.
2. When you realize that your workout is not smooth or you experience disturbing noise during the workout, give two drops of lubricating oil on the guide rail.



Transport

Your cross trainer is equipped with rollers which enable the transport of the equipment with elevated rear end.

Folding mechanism

GB

Folding

Step 1:

1. Start on one side, pull the pedal high and move the pedal arm in the highest position.
2. Pull the hook (146) from the mounting frame (L) (148).
3. Hold the side cover (52) with one hand (Caution: See to it that your fingers are not trapped between side cover and pedal floor panel to avoid the pinching of fingers), pull the hook (146) high with other hand and position the hook like a circular extension on the corresponding equipment (150) in the available recess.

Step 2:

Here, carry out the same procedure as in step 1.

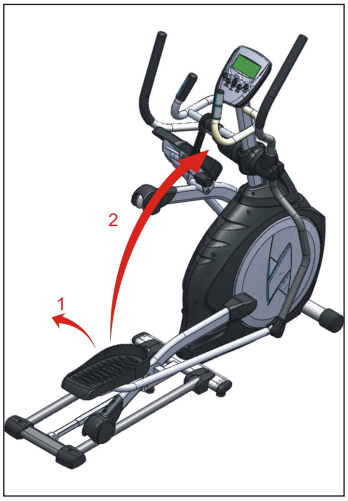
Step 3:

1. Release the knob (145) by turning in the counter clockwise direction.
2. Pull out the knob (145) to open the latch.
3. Pull the rail link (15) high until the knob (145) is latched (Caution: Pay attention to the “clicking noise” while latching in order to ensure the closing) and turn the knob in clockwise direction to fix it.

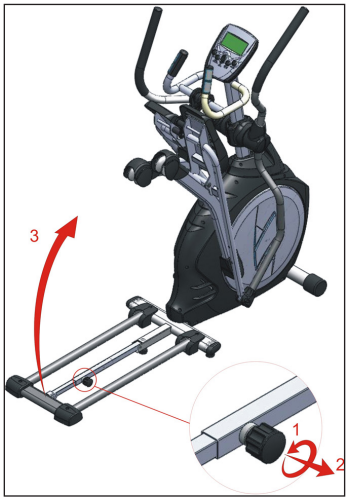
Step 4

The folding ends now.

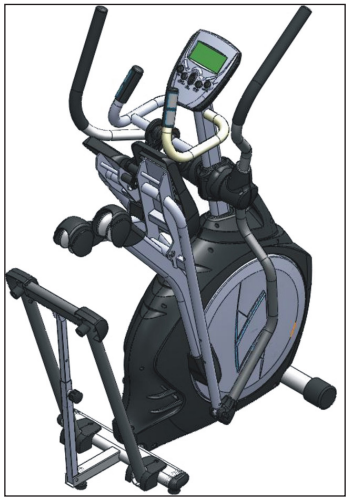
Step 1



Step 2



Step 3


Step 4

Folding mechanism

Unfolding

Step 1:

1. Release the knob (145) by turning in counter clockwise direction.
2. Pull out the knob (145) to open the latch.
3. Pull down the rail link (15) until the knob (145) latches and turn it in clockwise direction to fix it.

Step 2:

Mount the hook (146) on the mounting frame (L) (148) as specified in the circular extension, hold the side cover (52) with one hand and lift the hook (146) lightly to remove it from the equipment. Lay the roll on the guide rail.

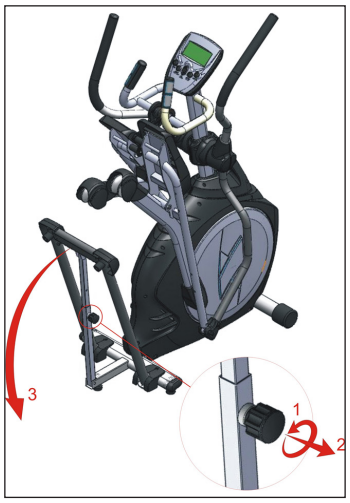
Caution: This step must take place in the reverse sequence as in case of folding. In case of difficulties, fold the other side first.

Step 3:

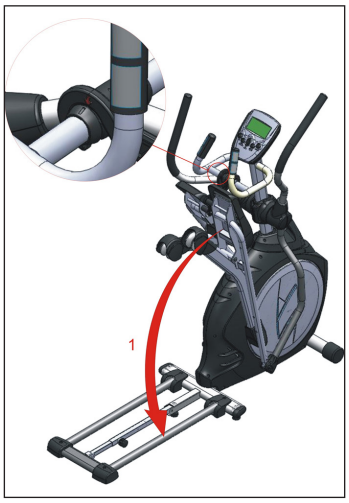
1. Assemble the hook (146) on the mounting frame (L) (148).
2. Repeat the same procedure on the other side.

Step 4

The opening process is completed.



Step 1



Step 2

Step 3

Step 4

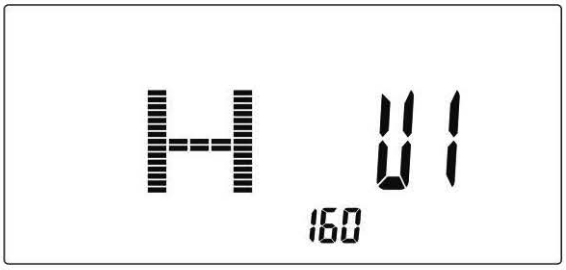
Computer operation

Functions and Features

SPEED	The computer shows the current speed in the display (0.0 – 99.9).
RPM	Displays the rounds per minute (0 – 999).
TIME	Computer shows actual exercise time (0:00 – 99:59).
DISTANCE	The workout distance is displayed here (0.0 – 99.9).
CALORIES	The currently burned calories are displayed here (0 – 999).
WATT	Computer shows the actual watt value (0 – 999).
PULSE	The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. A target value for pulse may be set before a workout.
MANUAL	Manual mode.
PROGRAM	12 preset programs are available
H.R.C.	Automatically steered training depending on your pulse frequency.

WATTS	Watt-controlled training mode.
USER	In this mode you can exercise according to your own programmed profile.
UP	Increase the resistance during exercise / Adjust values
DOWN	Decrease the resistance during exercise / Adjust values
MODE	Confirm setting or selection.
RESET	Press & hold this button for approx. 2 seconds to reset all values to 0. Press this button in a training pause to return to the initial display.
START/STOP	Start or stop a workout.
RECOVERY	Press this button to start the heart recovery measurement.
BODY FAT	Press this button to start the body fat measurement.

Plug in power supply. Computer will power on and full display will be shown for approx. 2 seconds. In the next step you can enter user data by selection a user from U1 to U4 with the joggle wheel and confirm with “MODE”. Set sex, age, height and weight (see figure). After setting all user data, computer will switch to main menu.



This computer has an automatic on/off function so that it switches on when the pedals move or when any button is pressed, and turns into stand-by mode automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes.

Workout Selection

Select the workout mode with the joggle wheel and press “MODE” to confirm:

M (manual) -> P (program 1-12) -> H.R.C -> W (WATTS) -> U (user).

Manual Mode

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting „M“ (confirm with “MODE”-button) you can select the initial tension level (use “UP”, “DOWN” and “MODE” to select). Press “START/STOP”. You may change the tension level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”.

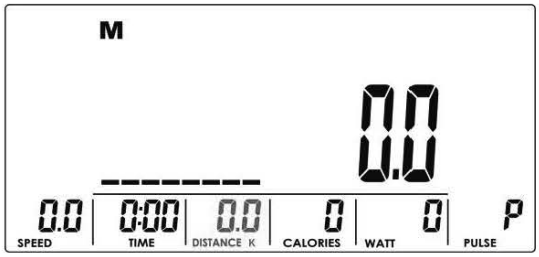
You may also input target values for the following function values:

a. TIME

b. DISTANCE (see figure)

c. CALORIE

d. PULSE



To input a target value, do not press “Start/Stop” after selecting the initial tension level, but instead use “UP”, “DOWN” and “MODE” to input the target values. After your input, press “START/STOP” to start the workout. To pause your workout, press the „START/STOP “-button again. Press “RESET” to return to main menu.

Program Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses: After selecting program mode and “MODE”-button for confirmation, „P1“ starts blinking. Choose one of the 12 programs (P1 to P12). Select the initial tension level (use “UP”, “DOWN” and “MODE” to select). You may now preset a target value for “TIME” by using “UP”, “DOWN” and “MODE”. Press “START/STOP” to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”. To pause your workout, press the „START/STOP “-button again. Press “RESET” to return to main menu.

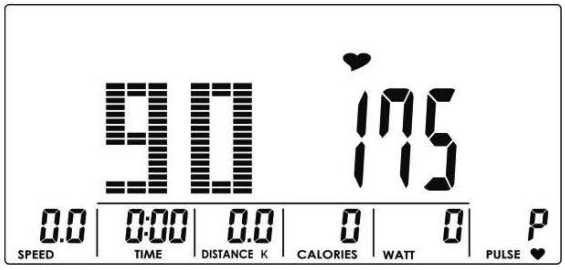
H.R.C mode

After selecting a respective mode (press “MODE” to confirm) you are in the heart frequency controlled mode. You can run an automatically steered training depending on your pulse frequency. Press “UP” or “DOWN” to select one of the following alternatives:

55% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 55%
75% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 75%
90% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 90% (see figure)
TA = Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

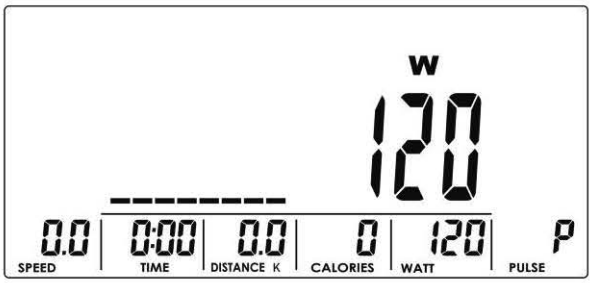
In “TA” mode, use „UP/DOWN“-buttons for direct input of the target pulse value (between 30 and 230 bpm).

You may now preset a target value for “TIME” by using “UP”, “DOWN” and “MODE”. Press “START/STOP” to start workout. To pause your workout, press the „START/STOP “-button again. Press “RESET” to return to main menu.



Watt mode

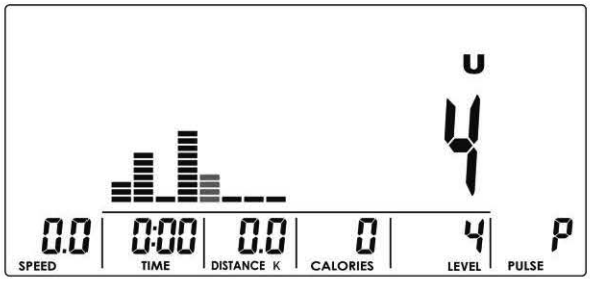
This is a speed-independent exercise mode. With this mode you can exercise according to the preset Watt value. After selecting “W”, press “MODE” to enter this mode. The default value for the WATT preset value is 120 (see figure), which you may change with “UP”/“DOWN” and “MODE”. You may now preset a target value for “TIME” by using “UP”, “DOWN” and “MODE”. Press “START/STOP” to start workout. The computer will automatically control the resistance. You may change the watt level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”. To pause your workout, press the „START/STOP “-button again. Press “RESET” to return to main menu.



User program mode

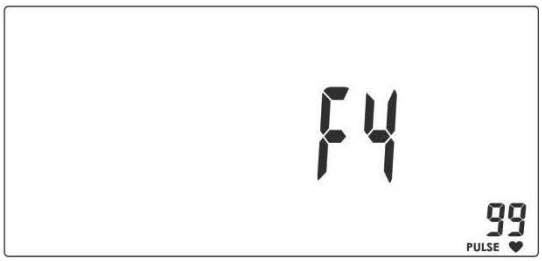
After selecting this mode (“U” and “MODE” for confirmation), use the “UP” and “DOWN” buttons to create your own user profile. You can preset a different resistance level for totally 8 columns. Press “MODE” to continue or hold “MODE” button for at least 2 seconds to quit the setting process. You may now preset a target value for “TIME” by using “UP”, “DOWN” and “MODE”. Press “START/STOP” to start workout.

You may change the tension level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”. To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press “RESET” to return to main menu.



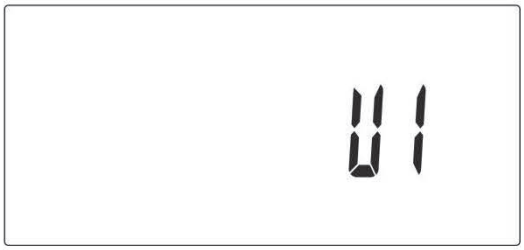
Recovery

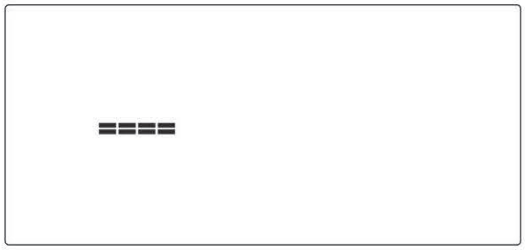
With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors after your exercise. Now press the button "RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1 to F6, whereby F1 is very good and F6 is insufficient. Improve your value by intense and regular training! After the recovery function is finished, press "RECOVERY" again to return to normal operation mode.

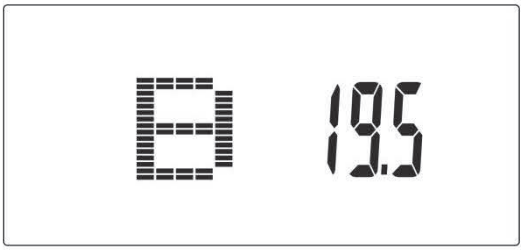


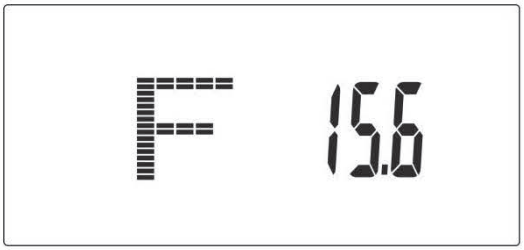
Body fat

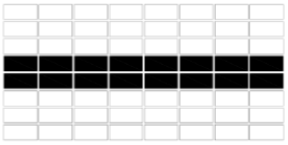
Press this button to start the body fat masurement. **Ux** will be displayed. Hold both hands on the handsensors during measurement. It will last about 8 seconds until the measurement is finished. After the measurement, the BMI („**B**"), the fat % („**F**") and fat advice symbol (see below) will be displayed.

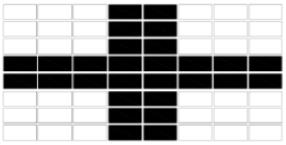


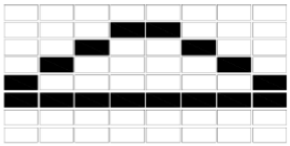


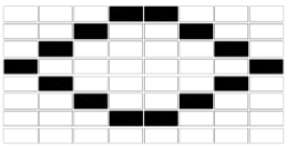





Thin


Normal


Overweight


Obese

Error messages

“---- “ “ ----“ means, that the contact to the handpulse sensors was not sufficiently for a measurement. The reason for this can be that you have not grasped the two sensors correctly. Start a new measurement with correctly placed hands!

“E-1” means, that no heart rate signal has been detected.

“E-4” appears, if the fat % or BMI values are too low (<5) or too high (> 50).

In case of any abnormal functions, disconnect the device from power source and reconnect after some minutes.

Bluetooth® connection

The computer can be connected via **Bluetooth®** to communicate with iconsole+ app. Please refer to the app instructions accordingly.

Use of the iConsole+ app

Your item is compatible with the following iOS- resp. Android devices:

iOS-devices:
iPod touch* (4th generation)
iPod touch* (3rd generation)
iPhone* 4S
iPhone* 4
iPhone* 3GS
iPad* 2
iPad*

Android-devices:
Android tablet OS 4.0 or higher
Android tablet 1280X800 pixel
Android phone OS 4.0 or higher
Android phone 800X480 pixel

The iConsole+ app enables you to control your training and show the different function values on your compatible mobile device. Additionally, you may share your training results with your friend through mobile networks, like Facebook or Twitter.
In order to establish a proper connection, Bluetooth needs to be enabled on your device.

Download the app „iConsole+“ and install it onto your iOS- or Android-device. You may use the app search function of your device or the following QR codes to find the app:

iConsole+ iConsole+

GET IT ON Google play Download on the App Store

Establish a connection with an iOS-device:
Activate Bluetooth and search for the exercise computer of the exercise bike (e.g. “iConsole XXX”). Pair the devices. In case you need to enter a password, use “**0000**”. Establish a connection with an Android device: Activate Bluetooth functionality, start the app and tip the “Scan” button:

After the exercise computer has been found (e.g. “iConsole XXX”) you can pair the devices. In case you need to enter a password, use “0000”.
When the pairing has been succesfully executed, your exercise computer will automatically switch off.
Before using the app any further, we recommend to enter your personal data and settings under the menu item „Setting“. There you may select the measurement system (metric or imperial) or enter your personal data like name, age, weight etc. under “My Profile”.

Generally, the app will be updated automatically from time to time. Therefore, the here explained symbols, input masks and dialogues may vary. The app is self-explaining in most parts and should be used intuitively.

Exercise with the iConsole+ app
Under the menu item „Training“ the app offers different program profiles and watt- or pulse-controlled (HRC) training modes. Tap “Quick Start” to directly start the exercise.

Example display main menu
(shown on iPhone*)

Example display for exercise data
(shown on Android tablet device)

GB

Share your exercise data
The app will show a training summary after you have finished your exercise, e.g. like this:

If you are a member of the social network Facebook or Twitter, you may easily share your training results with your friends by just tipping the respective button.

**iPad, iPhone, iPod and iPod touch are registered trademarks of Apple Inc., registered in the USA and other countries.*

Function buttons inside the app

START of an exercise

To enter target values or other settings

Adjust values

STOPP exercise

PAUSE

Enter a target watt value

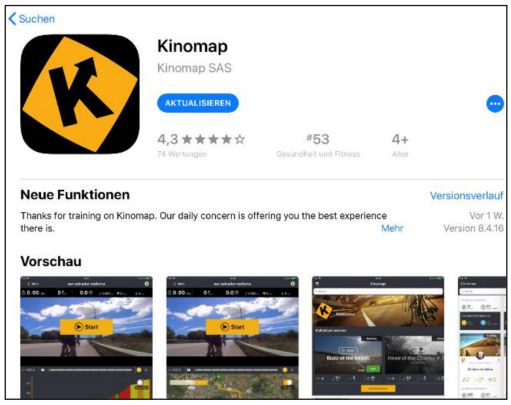
Back to mode selection

Use of the Kinomap app

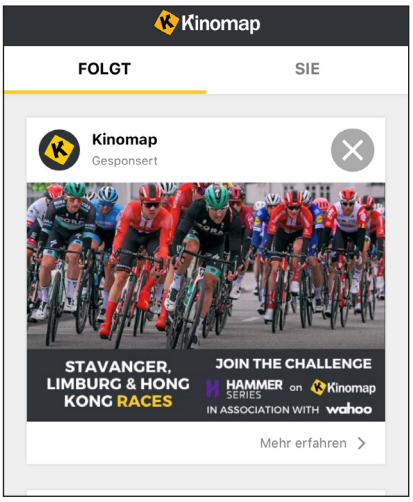
The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below. Install and open the app and register resp. log in.
Activate Bluetooth®. Now add the training device as follows:

Apple Store

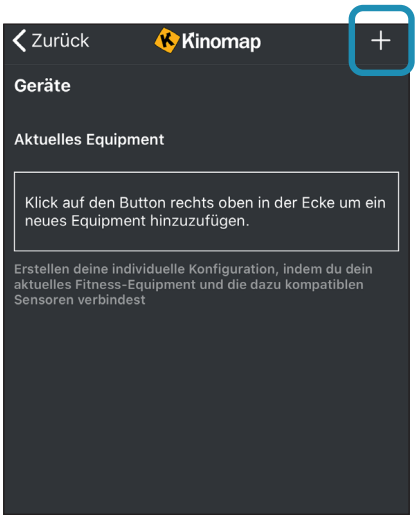
Google Play



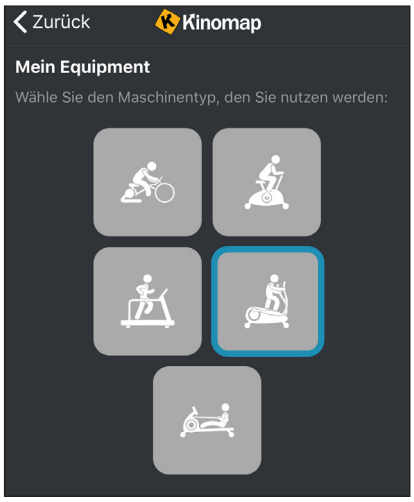
GB



1.

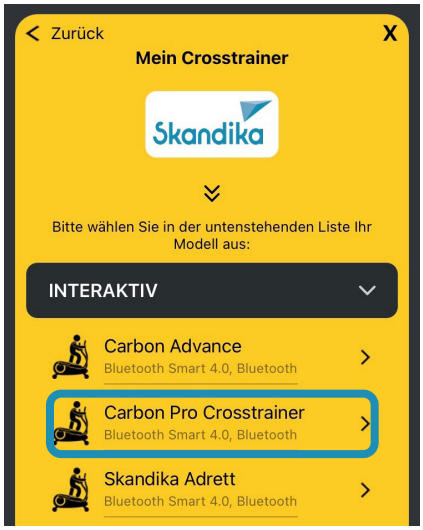


2. Tap on „+“



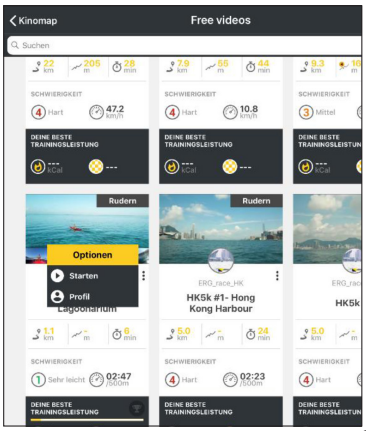
3. Crosstrainer

4. Select Skandika



5. Tap on the device

Now tap on OK and return to main menu. You can now choose a course for your exercise (depending on your type of KinoMap account maybe only some free courses). Press Start and begin to exercise!



Using a chest-belt

The computer is equipped with a built-in receiver for the wireless receipt of the pulse freqeuncy with a compatible SKANDIKA chest-belt (frequency: 5.3 kHz, not included in the scope of delivery). Recommended range: 100 - 150 cm.

If you want to transmit your pulse frequency via chest-belt, follow these instructions:

1. Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt (button cell of type CR-2032, 3 volts). Battery replacement: Open the battery case cover on the back side of your transmitter (you may use a coin for easier handling) and replace the old battery by a fitting new one. The „+“ symbol should point upwards. Make sure, the sealing ring ist correctly placed. Close the case cover properly.

2. The transmitter needs to be attached to the belt with the 2 buttons. Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.

3. Put on the chest belt and make sure the electrodes are touching your breast directly. You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly.

4. The 5.3 kHz-chest-belt communicates with the computer via the built-in receiver. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

Safety hint:
Do not use the chest-belt if you have a pacemaker, unless you double-checked with the producer of the pacemaker and with your doctor!

Battery-Disposal:
Batteries should not be considered as regular garbage. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.

Training instructions / warm-up and cool-down

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

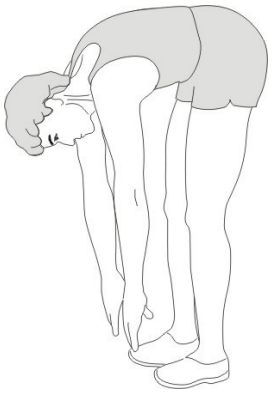
WARM-UP

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

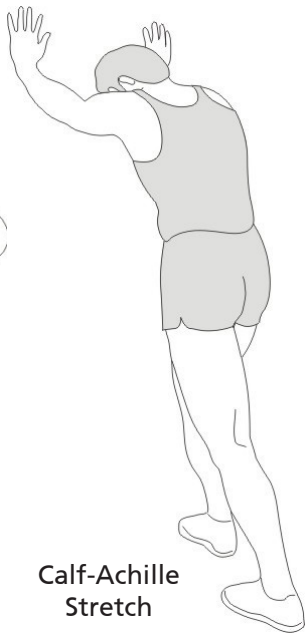
Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.

Lateral stretch



Toe Touch

Inner Thigh Stretch



Calf-Achille Stretch

Leg extension

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout. At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

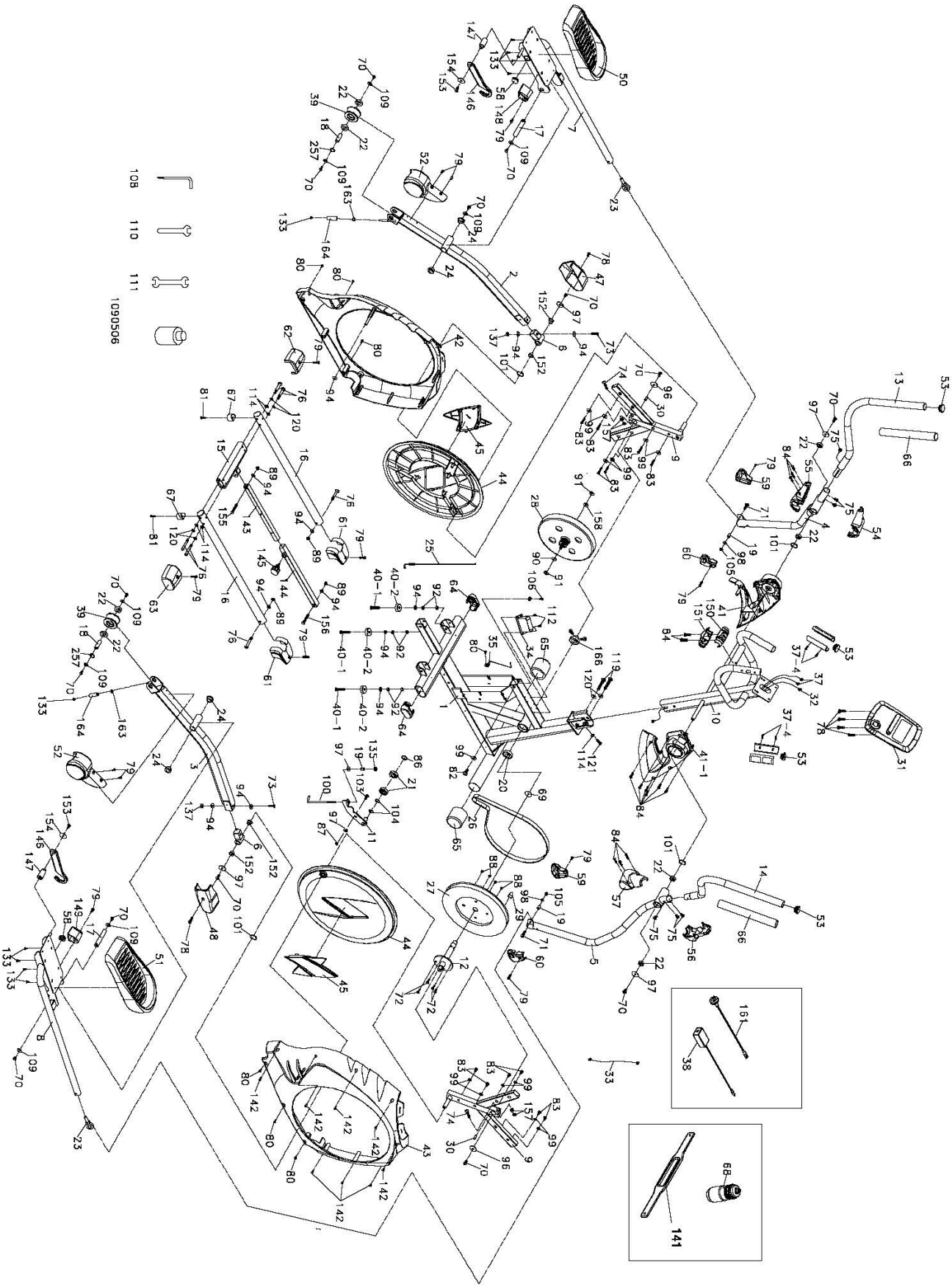
Beginner

As a beginner you should always have a goal to acquire : A basic endurance should be considered as fat burning training. Fat burning training means low intensity and longest possible exercise duration.

Exploded drawing

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warrany time this service may be free of charge).

If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on **www.skandika.com**. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.

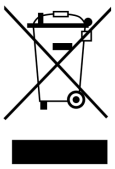


Guarantee conditions

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occured outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

Environmental protection



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.
When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

For service, accessories and spare parts, please contact: service@skandika.de

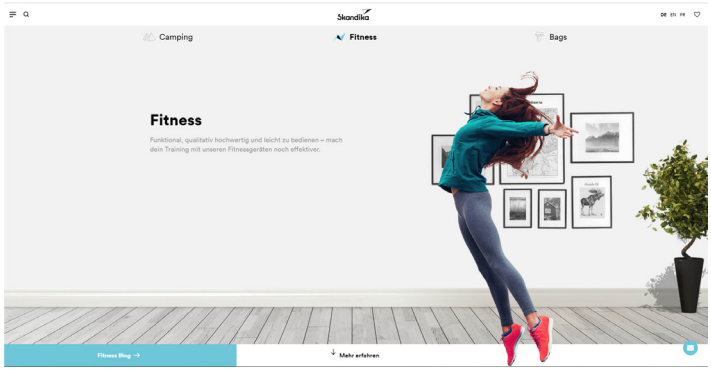
Service centre: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

Contenu

Informations de sécurité 51
Aperçu 52
Liste de vérification des éléments de montage 53
Schéma de montage 54
Consignes pour le montage 56
Entretien, lubrification et transport 58
Mécanisme de pliage 59
Fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement 61
Utilisation de l'application iConsole+ 66
Utilisation de l'application Kinomap 69
Utilisation d'une sangle de poitrine 70
Instructions d'entraînement / échauffement et récupération 70
Vue éclatée 72
Conditions de la garantie 73

Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



Scannez ce QR-Code
avec votre smartphone

Informations de sécurité

Avant de commencer

Félicitations ! Vous venez d'acquérir la machine d'exercices Skandika CardioCross Carbon Pro II Cross !

Les appareils de gym Skandika sont des produits de qualité et très performants fabriqués dans des matériaux de haute qualité et d'une fabrication professionnelle. Ce sont vos meilleurs alliés de la pratique du fitness à la maison.
Le crosstrainer Skandika renforce le système cardiovasculaire, en douceur avec les articulations, il stimule en continu le métabolisme et vous remet en forme et vous procure une sensation de bien-être.

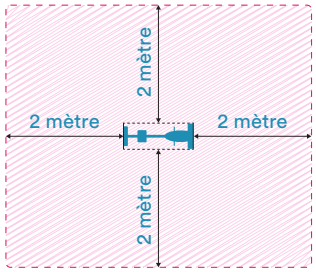
FR

Consignes de sécurité

- Cet appareil de sport comprend un dispositif intégré de vitesse rotation de classe HA.
- Le poids maximum supporté est de 145 kg.
- Votre cross trainer doit être utilisé uniquement pour l'usage pour lequel il a été conçu.
- Tour utilisation autre peut être dangereuse. Le vendeur ne pourra être tenu responsable d'une utilisation en dehors du cadre prévu par l'appareil.

Votre cross trainer a été conçu et développé selon le savoir-faire le plus récent en matière de sécurité. Les consignes suivantes vous permettront de garantir votre sécurité :

- Montez l'équipement convenablement et suivez les consignes de chaque étape afin d'éviter toute blessure. Cet appareil doit être hors de portée des jeunes enfants et des animaux domestiques. Vérifiez que toutes les vis et tous les boulons sont bien serrés avant de faire fonctionner l'appareil.
- Avant de commencer l'exercice, consultez un médecin pour faire contrôler votre niveau de forme physique. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez des étourdissements ou des nausées.
- N'utilisez pas le cross trainer sur de la moquette ou un tapis épais ou molletonné : vous risqueriez d'endommager le cross trainer ou le tapis.
- Evitez l'accès aux alentours de la machine par des enfants, surtout pendant que vous utilisez l'appareil. Il y a un grand risque de se blesser avec les éléments de l'appareil qui sont en mouvement.
- N'approchez pas les mains ou les bras des pédales à proximité de l'appareil. Faites attention à ne pas vous coincer les doigts en rangeant l'appareil.
- N'utilisez jamais le crosstrainer si la prise électrique ou les câbles sont défectueux. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, contactez le revendeur.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné de toute surface chaude.
- N'utilisez pas le crosstrainer à proximité de gaz inflammables.
- Le crosstrainer ne convient pas à une utilisation en extérieur.
- Sélectionnez le programme d'entraînement qui convient à votre aptitude physique et à votre niveau de forme physique.
- Assure-vous de porter des vêtements de sport adaptés lors de l'entraînement. Portez des chaussures adaptées pour assurer stabilité et une bonne adhérence.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 metres autour de l'appareil.
- Pour éteindre l'appareil, placez l'interrupteur sur « OFF ».



Veuillez conserver ces consignes pour référence future : pensez à votre sécurité !

Aperçu

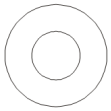
Console multifonctions
Poignées du guidon
Capteurs tactiles
de rythme cardiaque
Colonne
Cadre
Pédale
Roulette de
transport
Tige de branchement
Tige de la pédale

Liste de vérification des éléments de montage

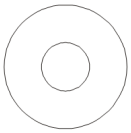
Vérifiez que les éléments de montage sont au complet.

Etape 1

1 rondelle de blo-
cage
3/8“x2T (n°120)

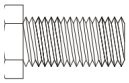


21 rondelle plate
3/8“x19x1,5 (n°94)



5 rondelles plates à tête
bombée 3/8“x23x2,0
(n°114)

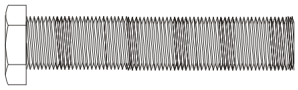
4 vis cruciformes M5x10
(n°78)



1 vis à tête hexagonale
3/8“x3/4“ (n°121)

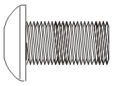
2 boulons de
verrouillage à tête
hexagonale 3/8“x7T
(n°89)

6 vis 6 pans
3/8“x2 1/4“ (n°76)



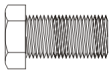
1 vis à tête hexagonale
3/8“x2“ (n°119)

Etape 2

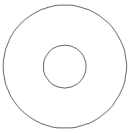


6 vis 6 pans 5/16“x15
(n°75)

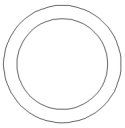
6 vis cruciformes Ø3,5x12
(n°84)



2 vis à tête hexagonale
5/16“x15 (n°70)

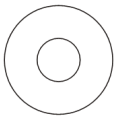


2 rondelles plates
5/16“x23x1,5 (n°97)

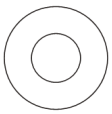


2 rondelles plates
Ø17x23(n°101)

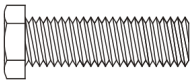
Etape 3



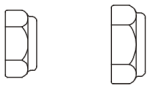
2 rondelles plates
5/16“x20x1,5
(n°98)



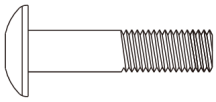
2 rondelles plates
3/8“x19x1,5 (n°94)



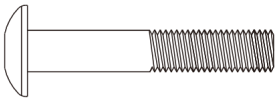
2 vis à tête hexagona-
le 5/16“x32 (n°71)



4 boulons de verrouillage à tête
hexagonale
2x 5/16“ (n°105)
2x3/8“ (n°89)



1 vis 6 pans 3/8“x1 1/2“
(n°155)



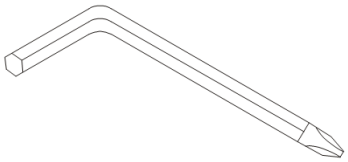
1 vis 6 pans 3/8“x2“ (n°156)

Etape 4

6 vis cruciformes Ø3,5x12 (n°84)

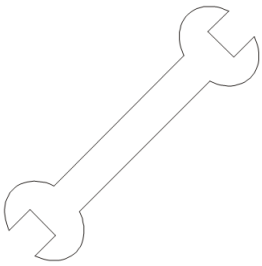
12 vis cruciformes auto-taraudeuses
M5x15 (n°79)

Outils



Clé Allen M5 avec tournevis cruci-
forme (n°108)

Clé plate de12 mm
(n°110)

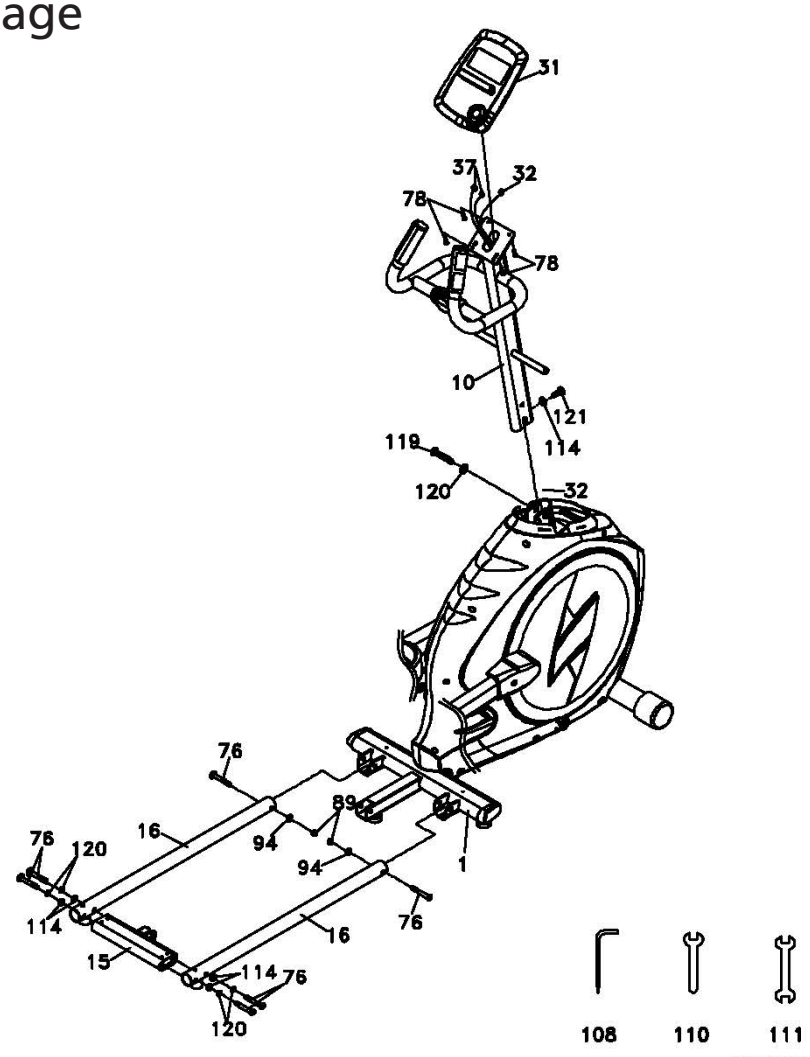


Clé plate 13/14 mm
(n°111)

FR

Schéma de montage

Étape 1



Étape 2

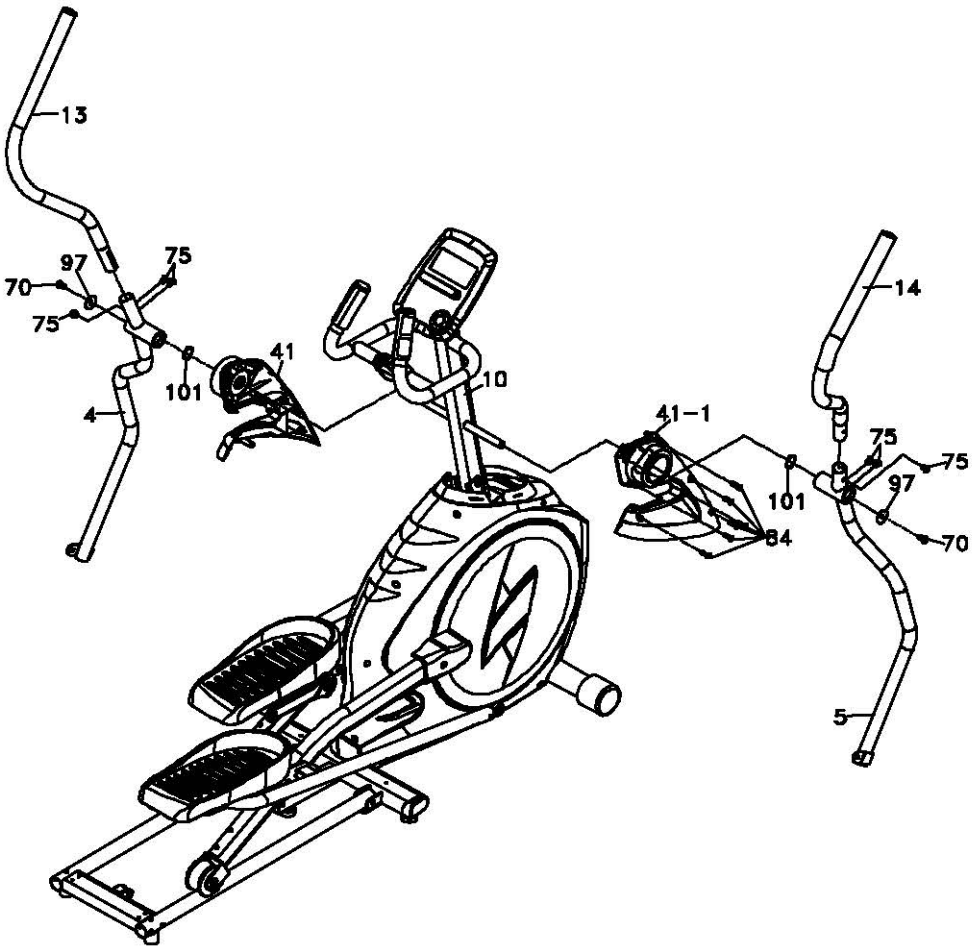
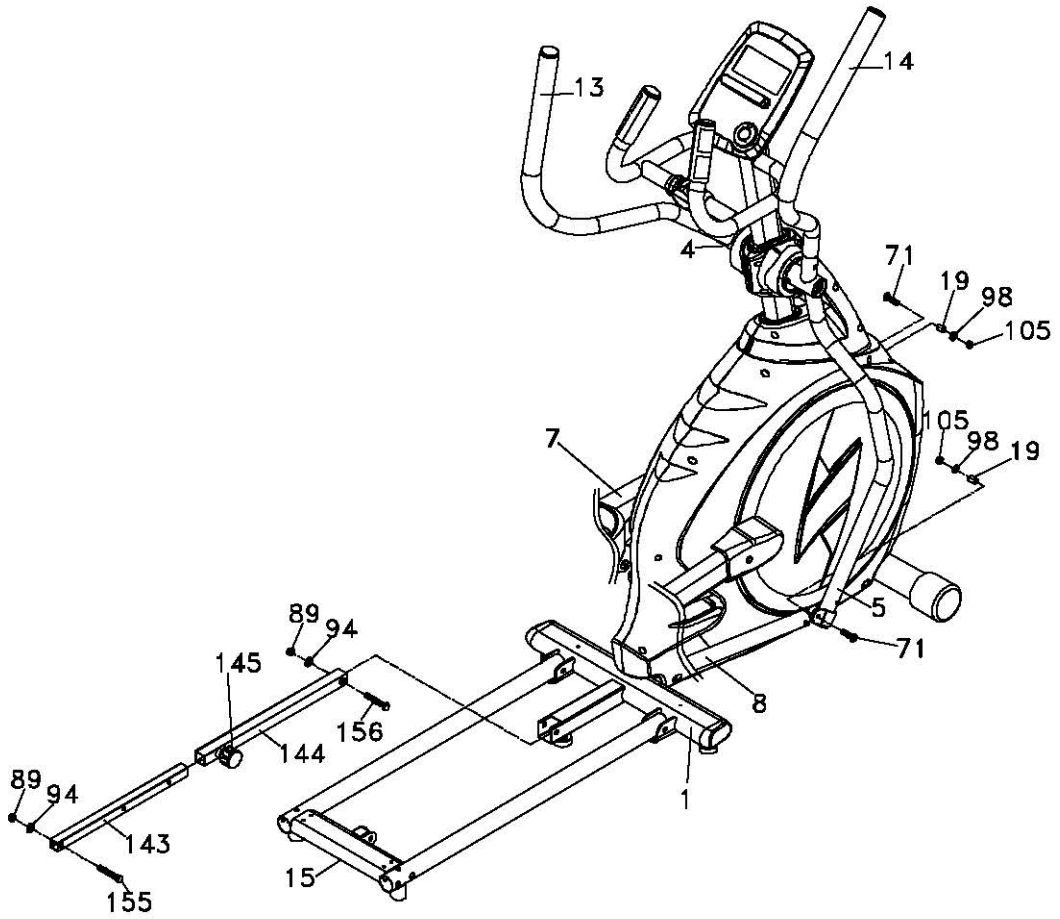
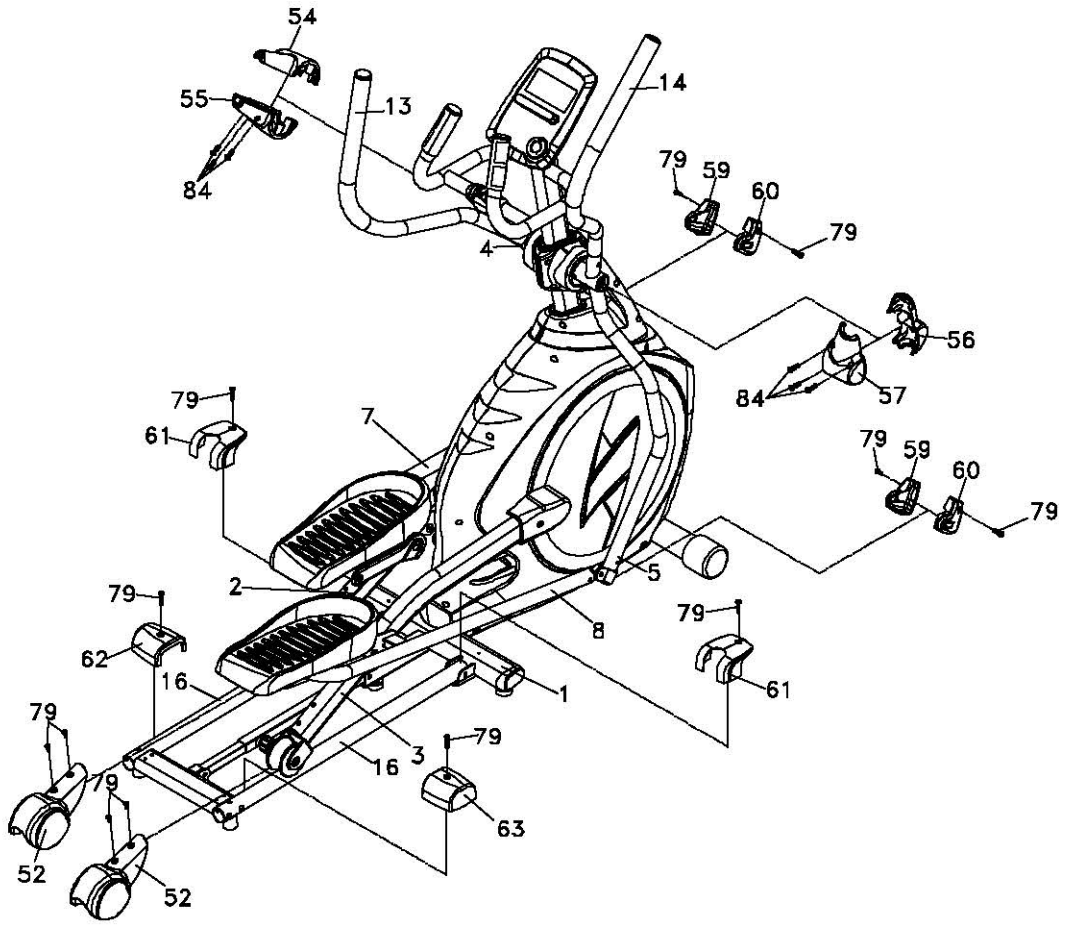


Schéma de montage

Étape 3



Étape 4



Montage

Sortez l‘appareil de son emballage

1. Faites-vous aider par quelqu‘un car certains éléments du crosstrainer sont lourds et imposants.
2. Découpez le carton d’emballage le long des pointillés à l’aide d’un cutter.
3. Sortez tous les éléments du carton et vérifiez qu‘il n‘en manque aucun et qu‘ils ne sont pas endommagés.
4. Prenez connaissance de l’ensemble du montage. Le montage se divise en plusieurs étapes. Pour commencer, sortez les outils. Sortez les pièces correspondant aux étapes, respectivement, afin de faciliter l’installation.

Procédez au montage avec soin car les dommages et les défauts résultant d’un mauvais montage ne sont pas couverts par la garantie. C’est pourquoi il est essentiel de lire attentivement les consignes avec de procéder au montage, de respecter l‘ordre des étapes de montage et de respecter les étapes individuelles du montage. Le montage de cet appareil doit être réalisé par des adultes.

Procédez au montage de l’appareil sur une surface plane, propre et libre de tout objet pouvant gêner. Le montage doit être réalisé par deux personnes. L’appareil ne pourra être utilisé qu’une fois le montage terminé.

Etape 1 :montage du mât

1. Sortez le câble de l’ordinateur (32), à l‘aide du fil qui se trouve dans le mât (10). Insérez le mât dans la base en forme de U et sortez le câble de l‘ordinateur (32). Assemblez une vis à tête hexagonale (119) avec une rondelle de verrouillage (120) et une vis à tête hexagonale (121) avec une rondelle de verrouillage (120) et enfin une rondelle à tête bombée (114) pour monter le mât. Vous utiliserez une clé plate de 13 ou 14 mm. Précaution : Faites attention de ne pas endommager le câble de l’ordinateur situé à l’intérieur du mât.
2. Branchez le câble de l’ordinateur (32) et le câble du capteur tactile de pouls (37) à l’ordinateur (31), puis montez l’ordinateur sur support à l’extrémité du mât et fixez-le à l’aide de 4 vis cruciformes (78).
3. Montez les deux rails de guidage (16) sur la base du châssis et fixez-les à l’aide deux vis à 6 pans (76), deux rondelles plates (94) et deux boulons hexagonaux de verrouillage (89 avec une clé plate 13 ou 14 mm et la clé allen. Précaution : Assurez-vous que la rondelle plate est sous le boulon et pas sous la vis.
4. Placez le raccordement au rail (15) entre les rails de guidage (16) et vissez ces deux éléments ensemble avec quatre vis à 6 pans (76) et 4 rondelles fendues (120) et les rondelles plates (114) à l‘aide de la clé allen et du tournevis cruciforme.

Etape 2 : Montage du guidon

1. Montez le cache du mât gauche (L) (41) sur la barre du côté gauche du mât et le cache du mât droit (R) (41~1) sur la barre du côté droit du mât. Ajustez le cache du mât sur les caches latéraux gauche et droit (43) et fixez-les avec 6 vis auto-taraudeuses (84). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme.
2. 2.Placez la rondelle ressort (101), le guidon inférieur gauche (L) ainsi que le guidon inférieur droit (R) et verrouillez-les avec la vis à 6 pans (70) et deux rondelles plates (97). Utilisez la clé plate de 12 mm.
3. 3.Joignez le bras pivotant (L) (13) avec le guidon inférieur (L) et verrouillez-le avec une vis à 6 pans (75). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme. Répétez l'opération avec le côté droit.

Etape 3 : Assemblez les bras de raccordement

1. Utilisez une vis à 6 pans (71) avec une rondelle plate (98) et un boulon hexagonal de verrouillage (105) pour raccorder l'extrémité de la tige (23) au bout du guidon inférieur (L). Utilisez une clé plate de 13 ou 14, ou 12 mm. Répétez l'opération avec le côté droit.
2. Utilisez une clé allen (156), une rondelle plate (94) et un boulon hexagonal de verrouillage (89) pour fixer la tige plate externe (144) sur le châssis. Vous utiliserez une clé plate de 13 ou 14 et 12 mm. Puis utilisez une vis à 6 pans (155), une rondelle plate (94) et un boulon hexagonal de verrouillage (89) pour fixer la tige plate interne (143) au raccordement au rail (15). Utilisez une clé de 13 ou 14 et 12 mm.

Etape 4 : Montage du cache

1. Pour monter le cache de raccord A(L) (59) et le cache de raccord B (R) sur les deux côtés des barres inférieures, fixez-le à l'aide quatre vis cruciformes (79). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme.
2. Pour monter les caches latéraux (52) sur le bras de pédale gauche et droit, utilisez quatre vis cruciformes (79) et la clé allen et le tournevis cruciforme.
3. Utilisez les vis auto-taraudeuses (84) pour joindre la barre de guidage avant (L) (54) à la barre de guidage arrière (L) (55). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme.
4. Utilisez les deux vis cruciformes (79) pour joindre le revêtement de stabilisation (61) aux stabilisateurs arrière des deux côtés du châssis. Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme.
5. Fixez le revêtement de stabilisation arrière (L) (62) à l'aide d'une vis cruciforme (79) sur le rail de guidage (16). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme. Répétez l'opération pour le revêtement de stabilisation arrière droit (pos. 63).

Entretien, lubrification et transport

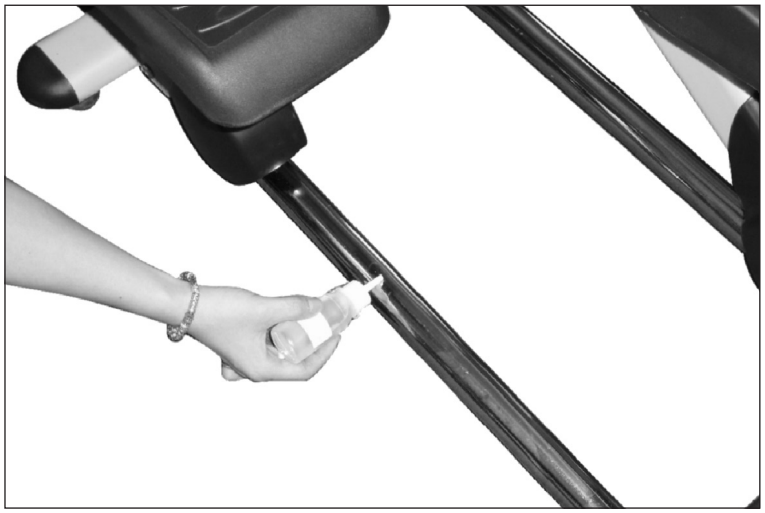
Entretien

Généralement, le crosstrainer ne nécessite pas d'entretien particulier. Cependant, lors du montage, vérifiez le serrage des vis de temps en temps avant d'éviter tout risque et garantir la durabilité de votre appareil même avec de lourdes charges.

Lubrification

Pour un entraînement sans problèmes, procédez de la manière suivante :

1. Déposez deux gouttes de lubrifiant au centre du rail de guidage.
   Dans le cas d'un entraînement régulier, lubrifiez tous les trois mois.
2. Lorsque vous sentez que l'appareil est moins fluide ou que vous entendez des bruits lors d'un entraînement, déposez deux gouttes de lubrifiant sur le rail de guidage.



Transport

Le crosstrainer est équipé de roulettes permettant de le déplacer en soulevant partie arrière.

Mécanisme de pliage

FR

Pliage

Etape 1:

1. D'un côté de l'appareil, tirez la pédale vers le haut et levez le bras de pédale au maximum.
2. Tirez sur le crochet (146) sur le cadre de montage gauche (148).
3. Maintenez le cache latéral (52) d'une main (précaution : ne placez pas les doigts entre le cache latéral et panneau de la pédale au sol pour ne pas vous faire pincer), tirez le crochet (146) de l'autre main vers le haut et placez le crochet en cercle en prolongement sur l'appareil correspondant (150) dans le renfoncement disponible.

Etape 2:

Ici, répétez la procédure de l'étape 1.

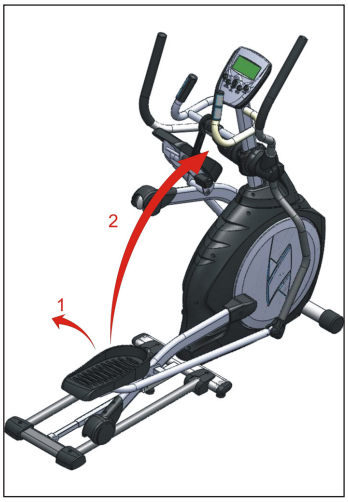
Etape 3:

1. Desserrez le pommeau (145) en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Tirez sur le pommeau (145) pour ouvrir le loquet.
3. Tirez l'œillet du rail (15) vers le haut jusqu'à ce que le pommeau soit verrouillé (Précaution : Assurez-vous d'entendre un « clic » de verrouillage) et tournez le pommeau dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fixer.

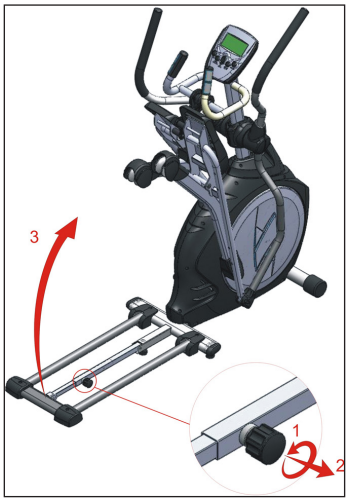
Etape 4

L'opération de pliage est terminée.

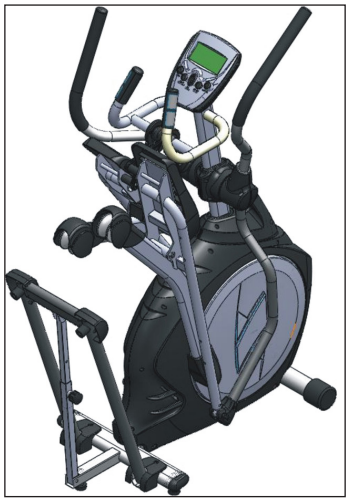
Etape 1



Etape 2



Etape 3


Etape 4

Mécanisme de pliage

Déroulement

Etape 1:

1. Desserrez le pommeau (145) en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Tirez sur le pommeau (145) pour ouvrir le loquet.
3. Poussez l'œillet du rail (15) jusqu'à ce que le pommeau (145) soit verrouillé et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre.

Etape 2:

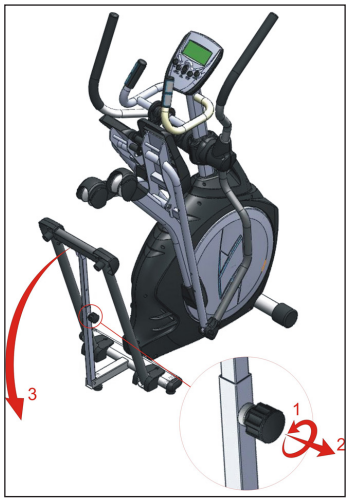
Montez le crochet (146) sur le cadre de montage gauche (148) comme spécifié lors du prolongement circulaire, maintenez le cache latéral (52) d'une main et lever le crochet (146) légèrement pour le retirer de l'appareil. Posez le rouleau sur le rail de guidage.
Précaution : Cette étape doit être réalisée dans l'ordre inverse de la procédure de pliage de l'appareil. En cas de difficulté, procédez au pliage de l'appareil par l'autre côté.

Etape 3:

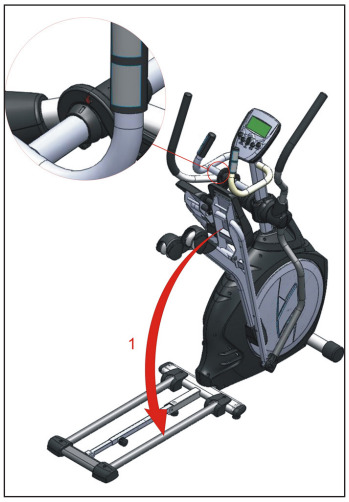
1. Montez sur le crochet (146) sur le cadre de montage gauche (148).
2. Répétez l'opération avec le côté droit.

Etape 4

L'opération d'ouverture est terminée.



Etape 1



Etape 2

Etape 3

Etape 4

Fonctionnement de l’ordinateur d’entraînement

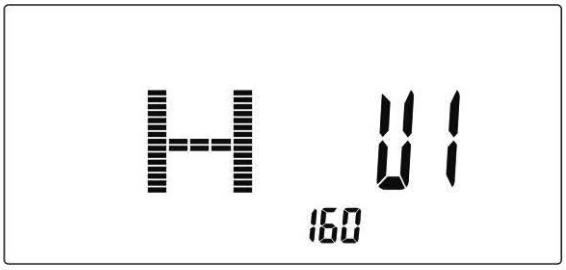
FR

Fonctions et fonctionnalités

SPEED (Vitesse)	L’ordinateur affiche la vitesse actuelle (0.0 – 99.9).
RPM	L’ordinateur affiche les tours/min (0 – 999).
TIME (Temps)	L‘ordinateur affiche le temps d’entraînement actuel (0:00 – 99:59).
DISTANCE	L‘ordinateur affiche la distance (0.0 – 99.9).
CALORIES	L‘ordinateur affiche les calories actuellement consommées (0 - 999).
WATT	L‘ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts (0 – 999).
PULSE (Pouls)	L‘ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. La mesure correcte de la fréquence cardiaque le cas échéant peut prendre jusqu’à deux minutes. Avant de commencer l’entraînement, vous pouvez également regler le pouls.
MANUAL	Mode manuel.
PROGRAM	Programmes préréglés (12 programmes sont disponibles).
H.R.C	Ce mode d’entraînement vous permet d’effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque.

WATTS	Mode d'entraînement contrôlé par watt.
USER	Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés.
UP	Augmenter la résistance durant l'exercice / Ajuster les valeurs.
DOWN	Réduire la résistance durant l'exercice / Ajuster les valeurs.
MODE	Confirmer vos entrées.
RESET	Restez appuyé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les données. Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'affichage initial.
START/STOP	Appuyez sur le bouton pour démarrer (START) ou pour arrêter (STOP) l'exercice.
RECOVERY	Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.
BODY FAT	Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

Transformateur d'alimentation. L'ordinateur se mettra en marche et l'affichage complet apparaîtra pendant environ 2 secondes. À l'étape suivante vous pouvez entrer les données utilisateurs en sélectionnant un utilisateur de U1 à U4 à l'aide de la molette de commande et confirmer avec « MODE ». Saisir le sexe, l'âge, la taille et le poids (voir figure). Après avoir saisi toutes les données utilisateur, l'ordinateur bascule sur le menu principal.



L'ordinateur est équipé d'une fonction de commutation automatique allumant l'écran automatiquement en mode d'entraînement dès que vous commencez à pédaler ou appuyez sur une touche. Si, à la suite, l'entraînement est arrêté pendant environ 4 minutes (pas de réception d'un signal de pouls et de vitesse), l'ordinateur passera automatiquement en mode veille.

Sélection de la séance

Sélectionnez le mode entraînement à l'aide de la molette de commande et pressez sur « MODE » pour confirmer :

M (manuel) -> P (programme 1-12) - > H.R.C -> W (WATTS) -> U (utilisateur).

Mode manuel

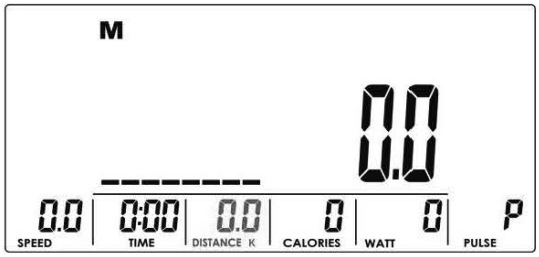
Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main ». Après la sélection de « M » et « MODE », vous passez au mode manuel. Maintenant vous pouvez appuyer sur la touche « MODE » et « UP/DOWN » pour régler le difficulté initiale. Vous pouvez actionner la touche «START/STOP » aussi sans saisir d'abord des valeurs pour commencer l'entraînement immédiatement et sans restrictions. Ce mode manuel vous permet également de régler des valeurs cibles pour les valeurs de fonction suivantes :

a. TIME (Temps)

b. DISTANCE (voir figure)

c. CALORIES

d. PULSE (Pouls)



Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touches « MODE », mais PAS « START/STOP » !), de régler les valeurs de fonction susmentionnées. Pour saisir les valeurs, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « MODE » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.

Programmes préréglés

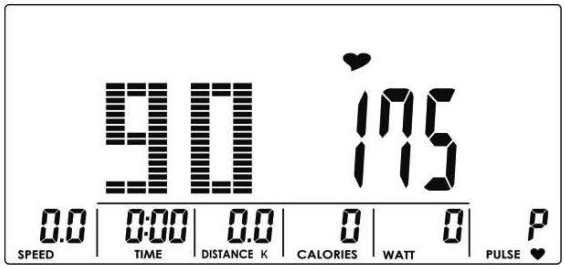
Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes). Après la sélection de « Program » et « MODE », appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner un des 12 programmes (P1 à P12). Sélectionner le niveau de tension initial (utilisez « UP », « DOWN » et « MODE » pour sélectionner). Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier le niveau de tension à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.

H.R.C mode

Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner l'une des alternatives suivantes :

55% de la fréquence cardiaque maximale = (220 – AGE) x 55%
75% de la fréquence cardiaque maximale = (220 – AGE) x 75%
90% de la fréquence cardiaque maximale = (220 – AGE) x 90% (voir figure)
TA = Target H.R.C. - - Vous souhaitez saisir un pouls cible vous-même.

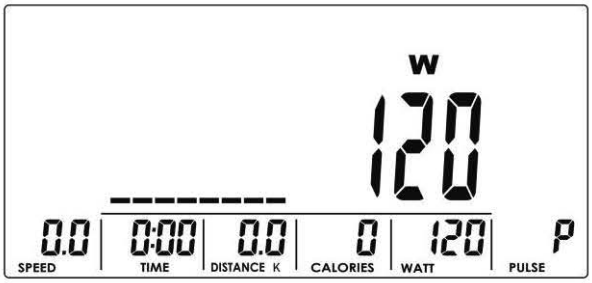
Dans le programme « TA » appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour la saisie du pouls cible (min. 30 et max. 230). Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



FR

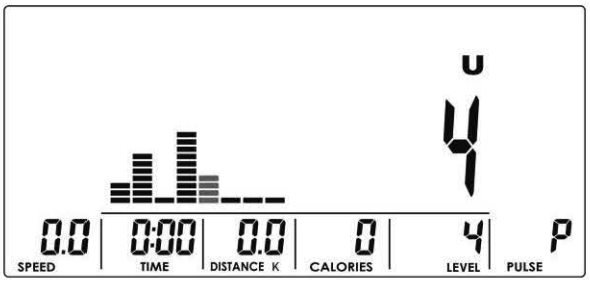
Mode d'entraînement avec contrôle des watts

Ce mode est un mode d'entraînement indépendant de la vitesse. L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Après la sélection de ce mode (« W » et « MODE »), saisir la valeur Watt. La valeur Watt est par défaut 120 (voir figure) - utilisez les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) et «MODE » pour changer la valeur. Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Vous pouvez modifier la valeur Watt à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



Mode programme utilisateur

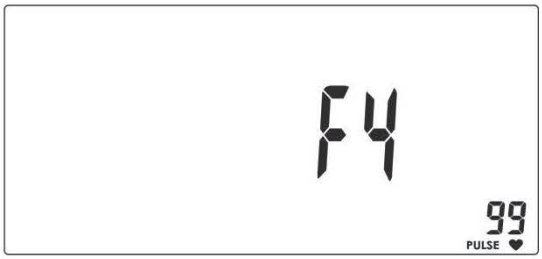
Après avoir sélectionné ce mode (« U » et « MODE » pour confirmation), utilisez les boutons « UP » et « DOWN »pour créer votre propre profil utilisateur. Vous pouvez présélectionner un niveau de résistance différent pour 8 colonnes au total. Appuyez sur « MODE » pour continuer ou maintenez le bouton MODE enfoncé pendant au moins 2 secondes pour quitter le procédé de réglage. Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier le niveau de tension à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



Recovery (Fonction spéciale)

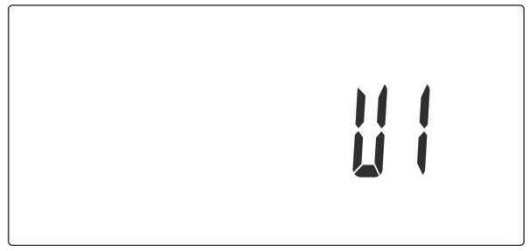
A l'aide ce cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Au plus vite la fréquence du pouls se normalise au plus le sportif est en bonne forme. Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs. Maintenant enfoncez la touche « RECOVERY ». L'ordinateur commence à compter 60 secondes. Pendant cette période, l'ordinateur mesurera constamment votre fréquence cardiaque à travers les capteurs à main.

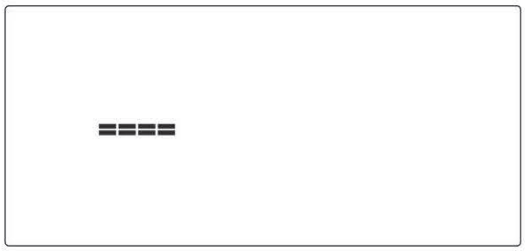
Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorez au mieux jusqu'à F1. Enfoncez de nouveau la touche „Recovery" (après mesurage), pour remettre l'écran dans l'état de départ.

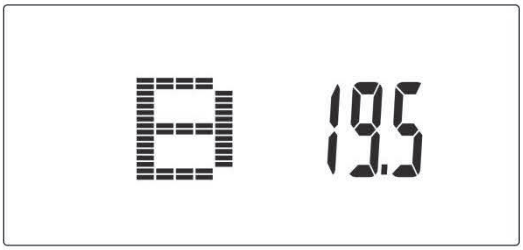


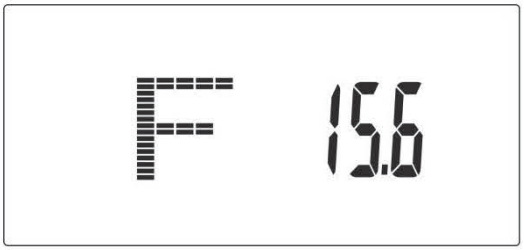
Body fat (Mesure du taux de graisse corporelle)

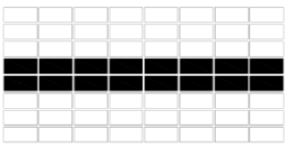
Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction. **Ux** sera affiché. Gardez les deux mains sur les capteurs manuels pendant la mesure. La mesure dure environ 8 secondes. Après la mesure, l'IMC („**B**"), le % de masse graisseuse („**F**") et le symbole d'avis de masse graisseuse (voir ci-dessous) seront affichés.

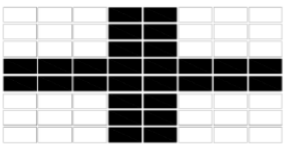


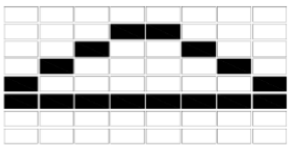


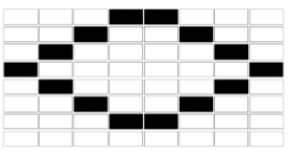





mince


normal


surpoids


obèse

Messages d'erreur

Si «---- », « ----» apparaît sur l'écran, que vous n'avez pas bien empoigné les électrodes ou que vos mains n'avaient pas assez de contact avec les capteurs. Veillez à ce que vos doigts soient bien en contact avec les capteurs.

« E-1 » signifie qu'aucun signal de fréquence cardiaque n'a été détecté.

« E-4 » apparaît si les valeurs de % de masse graisseuse ou d'IMC sont trop faibles (<5) ou trop élevées (> 50)

En cas de dysfonctionnement, déconnectez l'appareil de la source d'alimentation et reconnectez après quelques minutes.

Connexion **Bluetooth®**

L'ordinateur peut être connecté via **Bluetooth®** pour communiquer avec l`app iConsole+. Veuillez vous référer aux instructions relatives à l'application.

Utilisation de l'application iConsole+

Votre appareil est compatible avec les appareils iOS ou Android suivants:

Appareils iOS :
iPod touch* (4e génération)
iPod touch* (3e génération)
iPhone* 4S
iPhone* 4
iPhone* 3GS
iPad* 2
iPad*

Appareils Android :
tablet Android OS 4.0 ou supérieur
tablet Android 1280 x 800 pixels
Android phone OS 4.0 ou supérieur
Android phone 800 x 480 pixels

Vous pouvez utiliser de nombreuses fonctions de votre ordinateur d'entraînement avec des équipements compatibles et gérer facilement l'entraînement via votre appareil mobile. Vous pouvez aussi partager vos données sur les réseaux sociaux tels que Facebook ou Twitter. Bluetooth doit être activé afin de pouvoir établir une connexion.

Téléchargez d'abord l'application « iConsole+ » et installez-la sur votre appareil iOS ou Android.
Vous pouvez la trouver à l'aide de la fonction de recherche d'application de votre appareil ou à l'aide du code QR ci-dessous :

iConsole+ iConsole+

GET IT ON Google play Download on the App Store

Afin d'établir une connexion avec un appareil iOS, activez la fonctionnalité Bluetooth de votre appareil et rechercher l'ordinateur d'entraînement (p. ex. « iConsole XXX »). Établissez une connexion et lorsqu'un mot de passe vous est demandé, entrez « 0000 ».

Pour établir une connexion avec un appareil Android, Bluetooth doit également être activé. Démarrez l'application iConsole+ et cliquez sur l'icône « Scan » :

Une fois que l'ordinateur d'entraînement (p. ex. « iConsole XXX ») a été trouvé, vous pouvez établir la connexion.
Si un mot de passe vous est demandé, entrez « 0000 ».
Une fois la connexion établie avec succès, votre ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement.
Avant de pouvoir utlisier l'application, vous devez saisir vos données personnelles et vos paramètres sous le menu « Setting » (paramètres). Là, vous pouvez par exemple entrer les paramètres « Metric » (métrique) ou « Imperial » (système de mesure anglais) et sous « My Profile », vos données personnelles telles que votre nom, âge, poids, ect.
En principe, l'application est mise à jour à intervalles réguliers, c'est-à-dire que les menus, les masques et les options d'entrée présentés ici peuvent différer et ne seront donc traités sommairement.
Dans l'ensemble, l'application s'explique d'elle-même et devrait donc être utilisée de manière intuitive.

Entraînement avec l'application iConsole+
Sous le menu « Training », l'application permet l'utilisation de profils de programme prédéfinis, l'entraînement en watts ou par impulsions (HRC). L'option « Quick Start » offre à l'utilisateur un accès direct à l'entrainement à domicile.

Exemple menu principal
(affichage sur l'Iphone*)

Exemple pour l'affichage des données d'entraînement data
(affichage sur la tablet Android)

FR

Partager les données d'entraînement

Une fois la session terminée, l'application affiche un résumé de l'entraînement. Voici à quoi elle peut ressembler :

Si vous êtes membre du réseau social Facebook ou Twitter, vous pouvez partager ces résultats avec vos amis en cliquant simplement sur le bouton approprié.

**iPad, iPhone, iPod et iPod touch sont des marques déposés d'Apple Inc., enregistrées aux Étas-Unis et dans d'autres pays.*

<u>Boutons de fonction de l'application :</u>

DÉMARRER un entraînement

Pour la saisie des paramètres ou valeurs cibles

Bouton de réglage des valeurs

METTRE FIN à un entraînement / stop

PAUSE

Entrer la spécification des watts

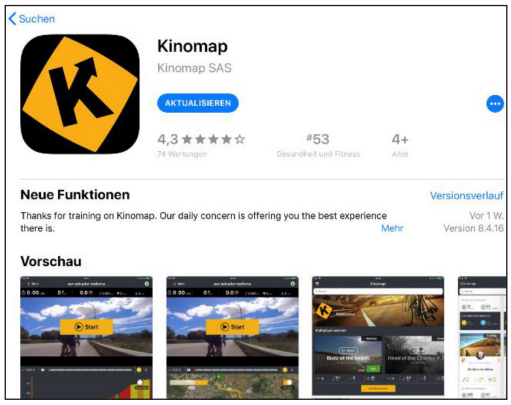
Retour à la sélection du mode de fonctionnement

Utilisation de l'application Kinomap

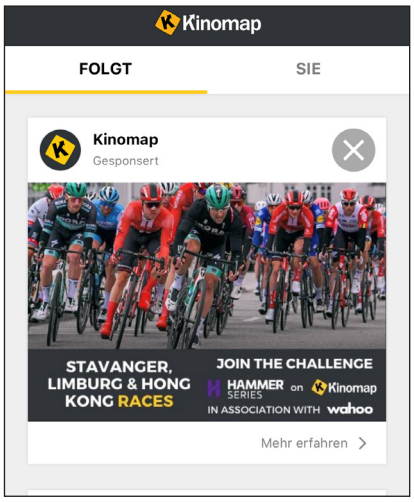
Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant Kinomap Fitness ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth®. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :

Apple Store

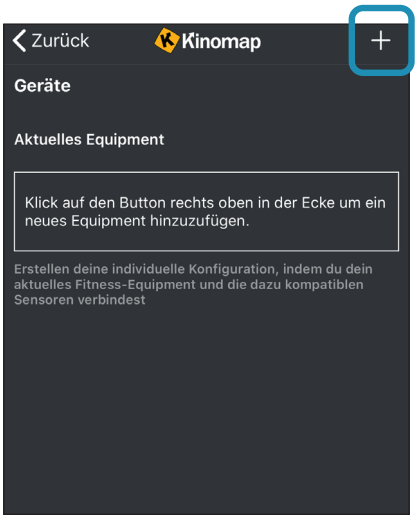
Google Play



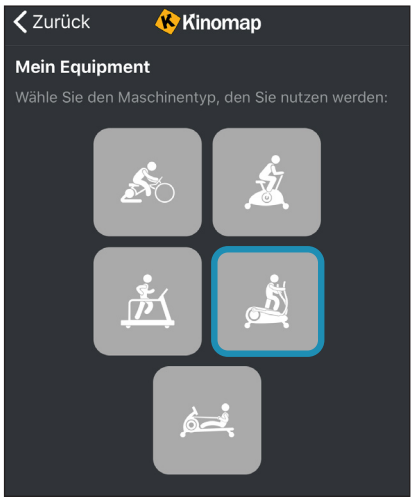
FR



1.

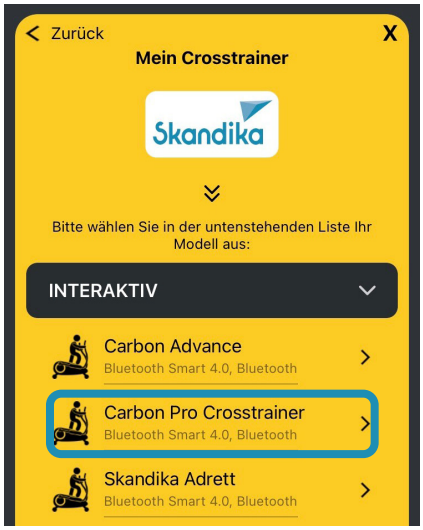


2. Touchez „+“



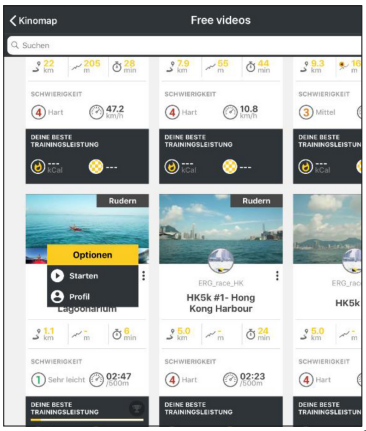
3. Crosstrainer

4. Sélectionnez Skandika



5. Sélectionnez l'appareil

Puis appuyez sur OK et retournez au menu principal. Vous pouvez maintenant sélectionner une distance pour votre entraînement (en fonction du type de compte, le cas échéant, uniquement certains itinéraires gratuits). Appuyez sur « START » (Démarrer) !



Utilisation d'une sangle de poitrine

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par une SKANDIKA sangle de poitrine compatible (fréquence: 5,3 kHz, non compris dans la livraison). Plage recommandée: 100 - 150 cm. Si vous voulez déterminer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sangle poitrine, suivez ces instructions :

1. Assurez-vous qu'une pile appropriée a été insérée (pile ronde du type CR-2032, 3V) dans la sangle de poitrine (émetteur). Remplacement des piles: Retirez le couvercle du dos de l'émetteur (le cas échéant, à l'aide d'une pièce de monnaie). Retirez les piles usagées puis insérez des piles neuves avec le signe plus (+) vers le haut. Assurez-vous que l'anneau en caoutchouc est inséré correctement. Remettez le couvercle en place.

2. L'émetteur est attaché à la ceinture avec le deux boutons. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière de l'émetteur! Cela augmente la sensibilité de contact et optimise la transmission radio vers l'ordinateur.

3. Portez la sangle de poitrine de manière à ce que les faces intérieures des électrodes reposent directement sur la poitrine. Le ruban élastique permet d'ajuster confortablement la sangle de poitrine. Les électrodes doivent toujours être en contact avec votre poitrine afin de pouvoir mesurer le rythme cardiaque.

4. La ceinture pectorale communique avec le récepteur intégré de l'ordinateur. Une minute peut s'écouler jusqu'à la transmission et l'affichage correct de la fréquence cardiaque.

Consigne de sécurité :
Lorsque vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas le cardiofréquencemètre avant d'avoir consulter le fabricant du stimulateur cardiaque et/ou votre médecin.

Elimination des piles :
Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes obligé de remettre les piles usagées. Vous pouvez déposer vos piles usagées aux stations de collecte publiques de votre commune ou à tous les endroits où les piles de ce type sont vendues.

Instructions d'entraînement / échauffement et récupération

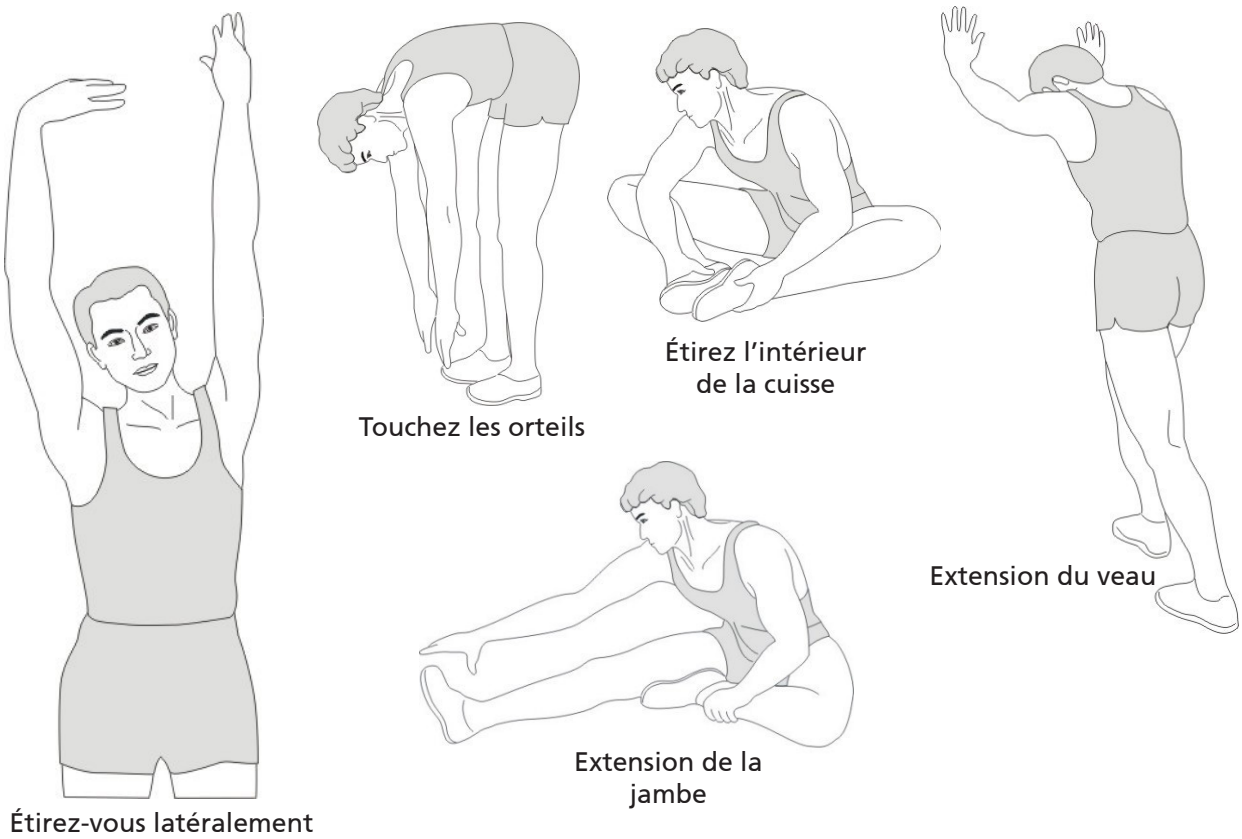
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois par semaine.

Échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.



N'oubliez pas de toujours contacter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Récupération

Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement.

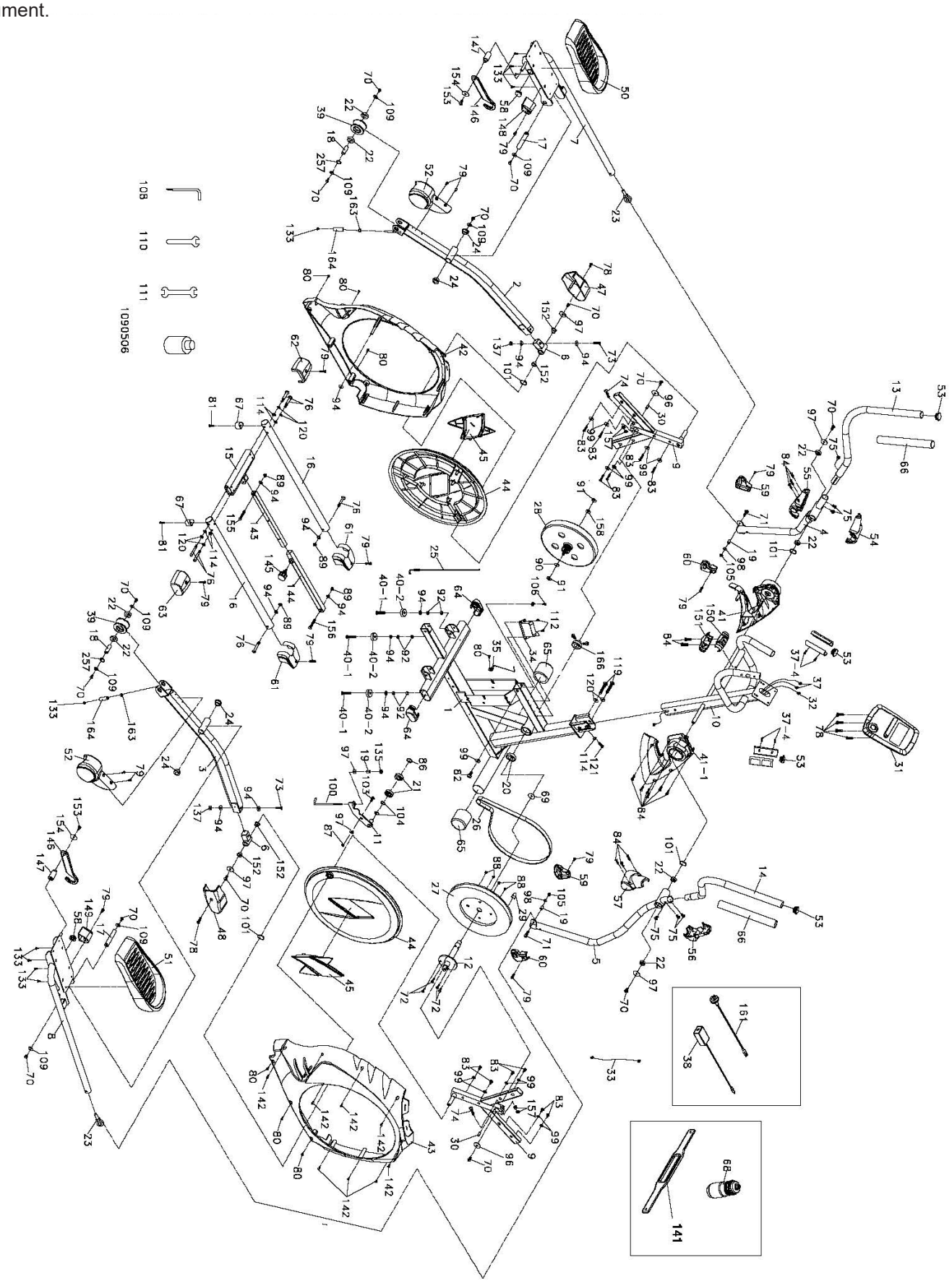
Débutant

Le débutant doit toujours avoir l'objectif d'acquérir une endurance de base comme dans le cas d'un entraînement pour brûler les graisses. Un programme pour brûler des graisses est d'une intensité moindre et plus long.

Vue éclatée

En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur **www.skandika.com**. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.

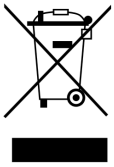


Conditions de garantie et de réparations

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie de couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

Instructions pour la protection de l'environnement



A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuer de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

service@skandika.de

Centre de service clients : MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

Teileliste / Part List

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Main Frame	1	44	Round Disk	2
2	Pedal Arm (L)	1	45	Round Disk Cover	2
3	Pedal Arm (R)	1	47	Pedal Arm Cover (L)	1
4	Lower Handle Bar (L)	1	48	Pedal Arm Cover (R)	1
5	Lower Handle Bar (R)	1	50	Pedal (L)	1
6	Bushing Housing, Pedal Arm	2	51	Pedal (R)	1
7	Connecting Arm (L)	1	52	Slide Wheel Cover	2
8	Connecting Arm (R)	1	53	Button Head Plug	4
9	Cross Bar	2	54	Front Handle Bar Cover (L)	1
10	Console Mast	1	55	Rear Handle Bar Cover (L)	1
11	Idler Wheel Assembly	1	56	Front Handle Bar Cover (R)	1
12	Crank Axle	1	57	Rear Handle Bar Cover (R)	1
13	Swing Arm (L)	1	58	Round Cap	2
14	Swing Arm (R)	1	59	Connecting Arm Cover (L)	2
15	Rail Assembly	1	60	Connecting Arm Cover (R)	2
16	Rail Tube	2	61	Middle Stabilizer Cover	2
17	Axle for Pedal(Blackfast)	2	62	Rear Stabilizer Cover (L)	1
18	Axle for Slide Wheel(Blackfast)	2	63	Rear Stabilizer Cover (R)	1
19	Rod End Sleeve	3	64	Oval End Cap	2
20	6005_Bearing	1	65	Transportation Wheel	2
21	6203_Bearing	2	66	Handgrip Foam	2
22	6003_Bearing	8	67	Rubber Foot	2
23	Rod End Bearing	2	69	Spacer Bushing	1
24	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Bushing	4	70	5/16“ × 15m/m_Hex Head Bolt	14
25	Steel Cable	1	71	5/16“ × 32m/m_Hex Head Bolt	2
26	Drive Belt	1	72	1/4“ × 3/4“_Hex Head Bolt	4
27	Drive Pulley	1	73	3/8“ × 2-1/4“_Socket Head Cap Bolt	2
28	Flywheel	1	74	M8 × 40m/m_Socket Head Cap Bolt	2
29	Magnet	1	75	5/16“ × 15m/m_Button Head Socket Bolt	6
30	Woodruff Key	2			
31	Console Assembly	1	76	3/8“ × 2-1/4“_Button Head Socket Bolt	6
32	1100m/m_Computer Cable	1	78	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	6
33	1000m/m_DC Power Cable	1	79	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	14
34	Gear Motor	1	80	5m/m × 16m/m_Tapping Screw	6
35	250m/m_Sensor W/Cable	1	81	5m/m × 25m/m_Tapping Screw	2
36	Sensor Rack	1	82	4.8m/m × 38m/m_Sheet Metal Screw	1
37	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2	83	5m/m × 16m/m_Tapping Screw	12
			84	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	14
37~4	Ø3 × 20m/m_Tapping Screw	4	86	Ø17_C Ring(Blackfast)	1
38	Power Adaptor	1	87	M8 × 7T_Nyloc Nut	1
39	Slide Wheel , Urethane	2	88	1/4“_Nyloc Nut	4
40~2	Rubber Foot	3	89	3/8“ × 7T_Nyloc Nut	4
41	Console Mast Cover(L)	1	90	3/8“ -UNF26 × 4T_Nut	1
41~1	Console Mast Cover(R)	1	91	3/8“ -UNF26 × 11T_Nut	2
42	Side Case (L)	1	94	3/8“ × 19m/m × 1.5T_Flat Washer	12
43	Side Case (R)	1	96	5/16“ × 35m/m × 1.5T_Flat Washer	2

Teileliste / Part List

Part No.	Description	Q'ty
97	5/16" × 23m/m × 1.5T_Flat Washer	6
98	5/16" × 20m/m × 1.5T_Flat Washer	2
99	1/4" × 19m/m_Flat Washer	13
100	M8 × 170m/m_J Bolt	1
101	Ø17_Wave Washer	6
103	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
104	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Flat Washer	1
105	5/16" × 7T_Nyloc Nut	2
106	3.5m/m × 16m/m_Tapping Screw	3
108	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
109	5/16" × 23 × 3.0T_Flat Washer	8
110	12m/m_Wrench	1
111	13/14m/m_Wrench	1
112	5m/m × 19m/m_Tapping Screw	3
114	3/8" × 23m/m × 2T_Curved Washer	5
119	3/8" × 2"_Hex Head Bolt	2
120	3/8" × 2T_Split Washer	6
121	3/8" × 3/4"_Hex Head Bolt	1
133	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	10
135	M8 × 9T_Nyloc Nut	1
137	3/8" × 11T_Nyloc Nut	2
141	Chest Strap (Optional)	1
142	3.5m/m × 16m/m_Sheet Metal Screw	8
143	Inner Slide	1
144	Outer Slide	1
145	Locking Knob	1
146	Hook	2
147	Hook Sleeve	2
148	Hook Fixing Block (L)	1
149	Hook Fixing Block (R)	1
150	Hook Hanging Cap (Top)	1
151	Hook Hanging Cap (Bottom)	1
152	WFM-1719-12_Bushing	4
153	M6 × 15_Hex Head Bolt	2
154	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Flat Washer	2
155	3/8" × 1-1/2"_Button Head Socket Bolt	1
156	3/8" × 2"_Button Head Socket Bolt	1
157	M8 × 6.3T_Nut	4
158	3/8" -UNF26 × 6T_Nut	1
161	Transformer Power Cord	1
163	E-Clip	2
164	Ø15 × Ø8.5 × 50L_Sleeve	2
166	6005-2RS_Bearing	1
257	Spacer Bushing	2

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

WEE-Reg. Nr.
DE81400428

SF-3200 10/2026 Ver. 1.3